

در سراسر جهان حدود ۳۵ میلیون نفر گرفتار بیماری ایدز هستند که بیشتر از ۷۵ درصد اذ آن به شبه قاره افریقا زندگی می کنند. وقتی وزیر امور خارجه شدم مصمم بودم از فعالیت های طرح جرج بوش حمایت کنم و دانته فعالیت های آن را توسعه دهم.

شروع کردم به قانع کردن دکتر اریک گوسی^۵ تا این طرح را در دفتر هماهنگی های جهانی ایدز در وزارت امور خارجه هم فعال کند. که در دهه ۱۹۸۰ در سان فرانسیسکو یک پزشک بود شروع به درمان بیماران مبتلا به بیماری ری مز و رازی کرد که بعدها نام ایدز گرفت. در دولت کلینتون طرحی را به اجرا گذاشت که طرح "رایان وایت"^{۵۶} نام داشت. در حقیقت این نام از نام آن جوان آمریکایی به عاریت گرفته شده بود که از طریق انتقال خون به این بیماری مبتلا شد. در اوت ۲۰۰۹ من- و اریک- به درمانگاه طرح بوش واقع در ژوهانسبورگ افریقای جنوبی رفتم. در آنجا دکتر ارنو متسوالدی^۶ وزیر بهداشت افریقای جنوبی را ملاقات کردیم. در ماه مه همان سال به این مقام رسیده بود و با انتصاب او جاکوب زوما^۶ رئیس جمهور افریقای جنوبی از موضع سلف خود که وجود مسله بزرگی به نام ایدز در افریقای جنوبی را انکار می کرد فاصله گرفت و تلاش تهاجمی گسترده‌ای را برای مبارزه با این بیماری آغاز کرد. دکتر ارون متسوالدی در همین دیدار اول به من گفت که افریقای جنوبی برای کافی برای خرید دارو و درمان بیماران در ۹ استان افریقای جنوبی ندارد و از ما درخواست کمک کرد.

ما با این مساله آشنا بودم. در سال ۲۰۰۲ بیل به همراه یک تیم به ریاست‌است ایرا ماگایز^۶ از شاغلین حوزه داروسازی روی طرحی برای کاستن از قیمت دارو کار کردند تا دارویی ارزان را به دسترس کسانی برسانند که با آن دارو نیاز دارند اما در پرداخت هزینه بالای آن عاجزند. در سال ۲۰۱۴ بیشتر از ۱۴ میلیون بیمار در سراسر جهان به داروهای ایدز با بهایی بسیار ارزان دسترسی داشتند که نتیجه تلاش‌های انجام‌شده در این زمینه است. موضوع ارزان بودن نسبی قیمت این داروها نیست. قیمت این داروها نسبت به گذشته تا ۹۰ درصد کاهش نشان می دهد.

در سال ۲۰۰۹ افریقای جنوبی بزرگترین تولیدکننده داروهای ژنریک اییدز-بود. با این وجود هنوز خریدار مقادیر زیادی از این داروها هم بود. سازمان های متعددی مانند سازمان های وابسته به طرح بوش تا بنیاد کلینتون و بنیاد گیتس تلاش مشترکی انجام دادند تا داروهای مورد نیاز افریقای جنوبی را تامین کنند. حالا این داروهای ژنریک اکثریت تولیدات دارویی افریقای جنوبی را در این حوزه تشکیل می دهد. دولت اواما در سال های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ معادل ۱۲۰ میلیون دلار برای کمک به افریقای جنوبی تخصیص داد تا داروهای ارزان قیمت بخرد. در نتیجه بهایماری که تحت درمان قرار گرفته اند به دوربرابر افزایش یافته اند. در روزهای پایانی وزارت من باز هم تعداد بیشتری بیمار ایدز در افریقای جنوبی تحت درمان دارویی بودند و دولت این کشور میلیون ها دلار بودجه به از صرفه جویی کرد و همه این صرفه جویی‌ها را صرف بهبود شرایط بهداشتی کشورش کرد. در اوت ۲۰۱۲ وقتی به افریقای جنوبی بازگشتم دولت این کشور در حال آماده شدن برای مدیریت تمامی طرح های مربوط به ایدز در این کشور و توسعه درمان بیماران اییدز- با هدف هدف درمان ۸۰ درصد بیماران نیازمند به درمان در افریقای جنوبی تا سال ۲۰۱۶ بود.

<div></div>	ادامه دارد
5۵-Dr Eric Goosby	
۵۹-Ryan White	
60-Dr Aron Mtsosaleli	
61-Jacob Zuma	
62-Ira Magaziner	

پی‌نوین:

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت در تاریدیس ایران(سهامی خاص)
تشریف‌نمیت: ۸۰۶۵۰۱۲۳۵۱۰۱۰۲۳۲۵۱۰۱
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت ر تاریدیس ایران(سهامی خاص) دعوت به عمل می‌آید، جهت تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه که رأس ساعت ۰۹:۳۰/۱۲:۳۰ به نشانی تهران -بلوار میرداماد- برج آرین طبقه ۷-برخی- واحد ۳۸ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- تشکیل مجمع عمومی سالیانه جهت تصویب صورت‌های مالی منتهی سال ۱۳۹۳.
۲- انتخاب اعضاء هیأت مدیره.
۳- انتخاب بازرس و حسابرس.
۴- هر امر دیگری که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.
باتشکر-هیئت مدیره

<p>آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه بیمارستان و زایشگاه پاسارگاد(سهامی خاص) تیت‌شده به شماره ۱۳۸۹۶</p> <p>بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت بیمارستان و زایشگاه پاسارگاد(سهامی خاص) دعوت بعمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۵ ساعت ۲۰:۳۰ در محل قانونی شرکت تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.</p> <p>دستور جلسه:</p> ۱-قرائنست گزارش هیئت مدیره و بازرس شرکت درخصوص نحوه عملکرد و صورت دارائی و صورت سود و زیان سال مالی ۱۳۹۳ ۲-تصویب ترازنامه دوره عملکرد سال مالی ۱۳۹۳ ۳-انتخاب بازرس اصلی و علی‌البدل ۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار <p>هیئت مدیره بیمارستان و زایشگاه پاسارگاد</p>	
--	--

<p>«مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم)»</p> <p>شرکت تعاونی مسکن کارکنان</p> <p>ادارات شرکت مرکزی فوق‌العاده نیت ایران شهران</p> <p>به شماره نیت ۳۳۱۵۳۳ (نوبت دوم)</p> <p>به این وسیله به اطلاع کلیه اعضای محترم تعاونی مسکن می‌رساند که مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم) تعاونی در روز شنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۶ رأس ساعت ۱۴:۰۰ در محل تهران، خ جمه‌پور، کوچه یغما، ساختمان مرکزی هشتم شرکت ملی نفت ایران به منظور بررسی، تغییر و تصویب اساسنامه شرکت مرکزی می‌گردد، حضور به هم رسانند.</p> <p>⊗ از کلیه اعضای محترم تعاونی و یا وکیل قانونی آنان دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مذکور با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر حضور به هم رسانند.</p> <p>⊗ ضمناً از اصل و کالت‌نامه برای وکیل ضروری است.</p> <p>دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده:</p> ۱- طرح و تصویب اساسنامه جدید <p>هیات مدیره تعاونی مسکن کارکنان ادارات مرکزی شرکت ملی نفت ایران-تهران</p>	
---	--

<p>«مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم)»</p> <p>شرکت تعاونی مسکن کارکنان</p> <p>ادارات شرکت مرکزی فوق‌العاده نیت ایران شهران</p> <p>به شماره نیت ۳۳۱۵۳۳ (نوبت دوم)</p> <p>به این وسیله به اطلاع کلیه اعضای محترم تعاونی مسکن می‌رساند که مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم) تعاونی در روز شنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۶ رأس ساعت ۱۴:۰۰ در محل تهران، خ جمه‌پور، کوچه یغما، ساختمان مرکزی هشتم شرکت ملی نفت ایران به منظور بررسی، تغییر و تصویب اساسنامه شرکت مرکزی می‌گردد، حضور به هم رسانند.</p> <p>⊗ از کلیه اعضای محترم تعاونی و یا وکیل قانونی آنان دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مذکور با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر حضور به هم رسانند.</p> <p>⊗ ضمناً از اصل و کالت‌نامه برای وکیل ضروری است.</p> <p>دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده:</p> ۱- طرح و تصویب اساسنامه جدید <p>هیات مدیره تعاونی مسکن کارکنان ادارات مرکزی شرکت ملی نفت ایران-تهران</p>	
---	--

<p>«مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم)»</p> <p>شرکت تعاونی مسکن کارکنان</p> <p>ادارات شرکت مرکزی فوق‌العاده نیت ایران شهران</p> <p>به شماره نیت ۳۳۱۵۳۳ (نوبت دوم)</p> <p>به این وسیله به اطلاع کلیه اعضای محترم تعاونی مسکن می‌رساند که مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم) تعاونی در روز شنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۶ رأس ساعت ۱۴:۰۰ در محل تهران، خ جمه‌پور، کوچه یغما، ساختمان مرکزی هشتم شرکت ملی نفت ایران به منظور بررسی، تغییر و تصویب اساسنامه شرکت مرکزی می‌گردد، حضور به هم رسانند.</p> <p>⊗ از کلیه اعضای محترم تعاونی و یا وکیل قانونی آنان دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مذکور با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر حضور به هم رسانند.</p> <p>⊗ ضمناً از اصل و کالت‌نامه برای وکیل ضروری است.</p> <p>دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده:</p> ۱- طرح و تصویب اساسنامه جدید <p>هیات مدیره تعاونی مسکن کارکنان ادارات مرکزی شرکت ملی نفت ایران-تهران</p>	
---	--

۱-**دستگاه نظارت**: مهندسین مشاور آبران

۲-**محل اجرا**: تهران-شهرستان پردیس-شهر پردیس

۹-**مهلت و محل خرید اسناد**: شرکت‌کننده ای که دارای رتبه ۵ رشته آب دارای صلاحیت می‌باشند مجازند از آنجی نوبت دوم روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۷ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۸ نسبت به خرید اسناد از دبیرخانه مهندسین

اشاره: موضوع پیروزی قاطع محافظه‌کاران در انتخابات پارلمانی انگلیس در شماره پیش‌مسوره ازوبیای قرار گرفت.در این شماره بر آئیم تا به بررسی جایگاه و آینده دیگر احزاب مطرح بریتانیا اشاره کنیم.

حزب دمکراتیک وحدت‌طلب

(ایرلند شمالی):

حزب دمکراتیک وحدت‌طلب در انتخابات اخیر توانست با کسب ۸ کرسی مجلس عوام همچنان موقعیتش را بـه عنوان بزرگترین حزب ایرلند شمالی حفظ کند و به طور مستشتر با حزب لیبرال دمکرات چهارمین حزب بزرگ پارلمان شـود اگرچه میزان آرای آنها قابل مقایسه با یکدیگر نیست. این حزب درکل ۸۱هزار رای در ایرلند شمالی به دست آورد که تقریباً مشابه با آراییی هست که در سال ۲۰۱۰ میلادی کسب کرده بود.
حزب دمکراتیک وحدت طلب حزبی به‌شدت محافظه کار و وحدت طلب بوده و در سال ۱۹۷۱ میلادی توسط «ایان ریچارد کیل پیژلی»و «زرموند بوآل» و دیگر اعضای حزب وحدت پروتستان تأسیس شده است.حزب دمکراتیک وحدت طلب از سال ۲۰۰۰ به بعد به یکی از اصلی ترین احزاب وحدت‌طلبان در ایرلند شمالی تبدیل شده است.حزب دمکراتیک وحدت طلب کـه رهبری آن برعهده پیتر رابینسون است، در حال حاضر بزرگترین حزب ایرلند شمالی بوده و ضمن داشتن هشت کرسی در مجلس عوام، دارای ۳۸ کرسی در مجلس محلی ایرلند شمالی و یک کرسی در پارلمان اروپا است.
تبدیل ایرلند شمالی به یک قدرت اقتصادی، ارائه خدمات عمومی با بالاترین استانداردهای جهانی، ایجاد جامعه ای مبتنی بر عدالت و فرصت برای همه و بهبود سیاست و دولت در ایرلند شمالی و تقویت هویت بریتانیایی از مهمترین برنامه‌انتخاباتی حزب دمکراتیک وحدت‌طلب عنوان اعلام شده است.

در ایرلند شمالی، ۱۳۸ نامزد برای تصاحب ۱۸ کرسی در مجلس عوام رقابت داشتند و تصمیم برای کلان ایرلند شمالی در پارلمان انگلستان گرفته می شود و بیشتر احزاب این منطقه می خواهند اختیارات مالی بیشتری داشته باشند در حالیکه اکثر جمعیت انگلستان پیرو آئین پروتستان هستند، اکثریت جمعیت جزیره ایرلند را کاتولیکها تشکیل می دهند. اختلاف مذهبی در کنار احساسات ملی گریانه و ناخرسندی از نحوه برخورد دولت مرکزی انگلیس با سکان این جزیره، هواره عاملی در بروز احساسات استقلال طلبانه در میان اکثریت کاتولیک مذهب این جزیره بوده

حزب شین‌فین (ایرلند شمالی):

حزب شین فین که رقیب حزب دمکراتیک وحدت طلب کرسی مجلس عوام همچنان موقعیتش را بـه عنوان بزرگترین حزب ایرلند شمالی حفظ کند و به طور مستشتر با حزب لیبرال دمکرات چهارمین حزب بزرگ پارلمان شـود اگرچه میزان آرای آنها قابل مقایسه با یکدیگر نیست. این حزب درکل ۸۱هزار رای در ایرلند شمالی به دست آورد که تقریباً مشابه با آراییی هست که در سال ۲۰۱۰ میلادی کسب کرده بود.
حزب دمکراتیک وحدت طلب از سال ۲۰۰۰ به بعد به یکی از اصلی ترین احزاب وحدت‌طلبان در ایرلند شمالی تبدیل شده است.حزب دمکراتیک وحدت طلب کـه رهبری آن برعهده پیتر رابینسون است، در حال حاضر بزرگترین حزب ایرلند شمالی بوده و ضمن داشتن هشت کرسی در مجلس عوام، دارای ۳۹ کرسی و در پارلمان اروپا پیروخوار د از یک کرسی است.
پایان سیاست ریاضتی – چانه زنی برای بازگرداندن ۱۵ میلیارد پوند برای اشتغال زایی و خدمات عمومی با کیفیت، بازگرداندن اختیارات اقتصادی (به ایرلند)، از جمله اهداف مالیات بر درآمد، اجرای کامل برنامه رفاهی طبق موقتنامه استورموت برای همه و بهبود سیاست و دولت در ایرلند شمالی و تقویت هویت بریتانیایی از مهمترین برنامه‌انتخاباتی از جمله اهداف انتخابانی این حزب اعلام شده است.

حزب ولز (با یلاید کمری):
حزب ولز در انتخابات اخیر در کل ۳ کرسی مجلس عوام را بدست آورد و میزان آرای آن ۱۸۱ هزار و ۶۹۱ رای، معادل ۰٫۶ درصد کل آرا بوده است.حزب ولز در دهه شصت احزاب بزرگ مجلس عوام شمرده می شود، در سال ۱۹۲۵میلادی با هدف کسب خودمختاری برای منطقه ولز تأسیس شده و دارای دیدگاه های چپ میانه است.حزب ولز در دهه های بعد از تأسیس ، توانست به پارلمان انگلیس راه یابد و با ایجاد پارلمان محلی (مجمع ملی) ولز در سال ۱۹۹۹میلادی، این حزب به یک قدرت مهم محلی تبدیل شده

آرایش سیاسی در انگلیس بعد از انتخابات پارلمانی

صف‌بندی‌های تازه در عرصه سیاسی بریتانیا



به‌گون‌ر رقیب اصلی حزب کارگر در این منطقه محسوب می‌شود.مقامات انگلیس نگران از این هستند که در صورت قدرت گرفتن ملی‌گراهای اسکاتلندی و تلاش مجدد آنها برای کسب استقلال، این مساله سبب تحریک ولز یا برای استقلال شود بنابراین تلاش اقتصادی این حزب با حزب ملی گرای اسکاتلند شباهت بسیار دارد با این تفاوت که تأکید آن بر متفق شـدن مردم منطقه ولز در یک نظام خدمات درمانی ولز، برچیدن مالیات بر اتاق اضافی خانه در خانه ها، انتقال مسئولیت‌های قضایی جنایی – شامل پلیس – به ولز، مخالفت با تجدید سیستم سلاح هسته‌ای تراپیدنت، اختیارات اضافی برای ولز، مشابه اسکاتلند، و منابع مالی مشابه با اسکاتلند از جمله برنامه های انتخاباتی حزب ولز اعلام شده است.درای دیگر ۸۰۰۰ عضو رسمی است، علاوه بر نمایندگانش در مجلس عوام ، ۱۱ نماینده در پارلمان محلی و یک نماینده در پارلمان اروپا دارد.

حزب سوسیال دموکراتیک و کارگر ایرلند شمالی:
حزب سوسیال دموکراتیک

حزب ملی اسکاتلند است. اگرچه این میزان آراء توانست کرسی های کسب تنها ۹۹ هزار و ۸۰۹ رای، ۳ کرسی مجلس عوام بدست آورد است.این حزب که هم اکنون رهبر می‌آید. این شکل سیاسی در دهه ۱۹۷۰ میلادی پایه گذاری و دارای دیدگاه چپ میانه و ناسیونالیستی است، سومین حزب بزرگ ایرلند شمالی و به لحاظ داشتن شمار کرسی ها هم ردیف حزب ولز در مجلس عوام شمرده می شود.ایجاد کمیسونی برای تقویش اختیارات مالی (بودجه) به ایرلند شمالی – مشابه اسکاتلند، تأکید بر فرایند ورود به مجلس نشـد. در دهه ۱۹۸۰ میلادی، حزب نام خود را به

در انتخابات پارلمانی سال ۱۹۷۹میلادی، این حزب نامزدهایی را در تعدادی از حوزه های انتخابیه معرفی کرد که هیچیک موفق به ورود به مجلس نشـد. در دهه ۱۹۸۰ میلادی، حزب نام خود را به حزب سبز نام زد و به نام خود را از حزب سبز نام برد. این حزب در دهه ۱۹۸۰ میلادی، حزب نام خود را به

حزب سبزه:
حزب سبز به رهبری ناتلی بنت در این انتخابات به رغم بدست آوردن یکسک میلیون و ۱۵۷ هزار و ۶۱۳ رای، تنها موفق شد یک کرسی بدست آورد.میزان آرای حزب سبز نسبت به انتخابات قبلی انگلیس ۲/۸ درصد رشد داشته و ۳/۸درصد از کل آراء خود را به دست آورد

حزب کارگر که حوزه فعالیتش در کل ایرلند است در این انتخابات با کسب تنها ۹۹ هزار و ۸۰۹ رای، ۳ کرسی مجلس عوام بدست آورد است.این حزب که هم اکنون رهبر می‌آید. این شکل سیاسی در دهه ۱۹۷۰ میلادی پایه گذاری و دارای دیدگاه چپ میانه و ناسیونالیستی است، سومین حزب بزرگ ایرلند شمالی و به لحاظ داشتن شمار کرسی ها هم ردیف حزب ولز در مجلس عوام شمرده می شود.ایجاد کمیسونی برای تقویش اختیارات مالی (بودجه) به ایرلند شمالی – مشابه اسکاتلند، تأکید بر فرایند ورود به مجلس نشـد. در دهه ۱۹۸۰ میلادی، حزب نام خود را به

حزب ملی اسکاتلند است. اگرچه این میزان آراء توانست کرسی های کسب تنها ۹۹ هزار و ۸۰۹ رای، ۳ کرسی مجلس عوام بدست آورد است.این حزب که هم اکنون رهبر می‌آید. این شکل سیاسی در دهه ۱۹۷۰ میلادی پایه گذاری و دارای دیدگاه چپ میانه و ناسیونالیستی است، سومین حزب بزرگ ایرلند شمالی و به لحاظ داشتن شمار کرسی ها هم ردیف حزب ولز در مجلس عوام شمرده می شود.ایجاد کمیسونی برای تقویش اختیارات مالی (بودجه) به ایرلند شمالی – مشابه اسکاتلند، تأکید بر فرایند ورود به مجلس نشـد. در دهه ۱۹۸۰ میلادی، حزب نام خود را به

حزب سبزه:
حزب سبز به رهبری ناتلی بنت در این انتخابات به رغم بدست آوردن یکسک میلیون و ۱۵۷ هزار و ۶۱۳ رای، تنها موفق شد یک کرسی بدست آورد.میزان آرای حزب سبز نسبت به انتخابات قبلی انگلیس ۲/۸ درصد رشد داشته و ۳/۸درصد از کل آراء خود را به دست آورد

آن برعهده «میکی نسبت» است و دارای دیدگاه میانه و وحدت طلبانه می باشد.

حزب احترام
حزب احترام یا «ریسپکت» به رهبری جورج گالوری از فعالان ضد جنگ و ضد صهیونیستی، از دیگر احزاب شکست خورده این دوره از انتخابات به شمار می آید. جورج گالوری در این انتخابات با شکست در حوزه انتخابیه اش «برادفورد» توانست به مجلس عوام راه یابد و سبب شد این حزب تنها کرسی اش که متعلق به وی بود را از دست بدهد.این حزب در مجموع توانست ۹ هزار و ۹۸۹ رای کسب کند که نسبت به دوره قبلی انتخابات (۰٫۱ درصد کاهش نشان می دهد.

حزب احترام یا «ریسپکت» توسط «جورج مونبوت» مقاله نویس روزنامه گاردین و اسلما یعقوب، رئیس ائتلاف جنگ را متوقف کنیم شهر بیرمنگهام، تأسیس شده و دارای دیدگاه چپ و نظرات سوسیالیستی است.حزب احترام یا «ریسپکت» کلمه ای اختصاری است و از اولین حروف کلمات احترام، برابری، سوسیالیسم، صلح ، محیط زیست، جامعه گرایی و اتحادیه گرایسی (جانبداری از اتحادیه های کارگری) گرفته شده است.حزب احترام در ژانویه سال ۲۰۰۴ میلادی در بحبوحه مخالفت های صورت گرفته با عراق، در شهر لندن تأسیس شـد. مبارزه با تبعیض و نژادپرستی محافظت از حقوق فرهنگ ها، مذاهب و پیشینه های مختلف) در یک بریتانیای چند فرهنگی، پایان دادن به جنگ های غیرقانونی و اشغال کشورهای دیگر و نظام مالیاتی پیشرو که ثروت را عادلانه‌تر تقسیم کند از اهداف این حزب بیان شده است.

بلون شک شکست این حزب رسد یکی از علل شکست سنگین حزب یوپک در انتخابات اخیر، و طرفدار صلح در انگلیس باشد و آخرین روز کاری مجلس عوام، قبل از ۶۵۰ کرسی این مجلس، تعداد ۳۰۲ نماینده از حزب محافظه کار، ۲۵۶ نفر از حزب کارگر، ۵۶ نفر از حزب محافظه کار، ۲۹ نفر از حزب لیبرال دمکرات، هشت نفر از حزب اتحاد طلب دموکراتیک (ایرلند شمالی) ، شش نفر از حزب ملی اسکاتلند، ۵ نفر از حزب شین فین، سه نفر از حزب ملی ولز، و سه نفر از حزب سوسیال دموکراتیک

و کارگر، و دو نفر از حزب استقلال بریتانیا (یوپک)، یک نفر از حزب احترام (ریسپکت)، یک نفر از حزب ائتلاف، یک نفر از حزب سبز، و در نهایت پنج نماینده مستقل حضور داشتند. نماینده آخر هم سخنگوی مجلس عوام است که در رأی‌گیری‌ها شرکت نمی‌کند.

آگهی مزایده عمومی شرکت گلف اجنسی ایران(سهامی خاص)

۱-تاریخ و محل بازگشایی باکتها:روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۲ ساعت ۱۴ در دفتر مرکزی می‌باشد.

۹-شرایط شرکت کنندگان: فقط اشخاص حقوقی (شرکت‌ها) ایرانی دارای شناسه ملی و کد اقتصادی و توان مالی مناسب و در حال فعالیت امکان شرکت در مزایده را دارند و همچنین شرکت و مدیران آن نباید ممنوع معامله باشند و مشمول قانون منع مداخله نین باشند.

۱۰-تجدو بداخت اجاره بها: در یافت مبلغ اجاره بها به صورت دلار نقد و یا حواله دلار با متشاه خارجی به صورت واریز به حساب آری شرکت گلف اجنسی ایران خواهد بود.

۱۱-مشترک کنندگان باید توان ارائه ضمانت معتبر و متناسب با موضوع قرار داده را داشته باشند.

۱۲-کلیه هزینه‌های مربوط به آگهی‌ها بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

۱۳-شرکت کنندگان موظف هستند قبل از ارائه پیشنهاد از محل مخزن واقع در شعبه خورزنگی دیدن کنند.

۱۴-مسایر شرایط و جزئیات در اسناد مزایده درج شده است.

شرکت گلفا اجنسی ایران (سهامی خاص)

۱-نام و نشانی مناقصه گز: شرکت گلف اجنسی ایران(سهامی خاص)

۲-موضوع مناقصه: تهیه و ساخت و اجرای سوله سالن تولید به مساحت حدوداً ۳۰۰۰ مترمربع و به وزن تقریبی ۳۵۰ تن

۳-۱ محل اجرا: استان فارس – شهرک صنعتی شهر استان مهر – ۶۰کیلومتری شمال علویله طرح احداث صنایع پلیمری مهر پارسیان

۳-۲ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان جهت تضمین شرکت در مناقصه می بایست نسبت به تهیه یک برگ ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت سهه

ماه از تاریخ صدور و قابل تمدید تا ششش ماه در وجه شرکت احداث و خودکفایی صنایع (شاخص) اقدام نمایند.

۴-شرکت کنندگان می‌بایست حداقل ۵ کار مشابه را براساس تصویر برابر اصل شـده قرارداد کارهای انجام پذیرفته و پروانه بهره‌برداری به تبط را به کارفرما ارائه نمایند.

۵-زمان و محل دریافت اسناد: شرکت کنندگان در مناقصه می‌توانند در سـاعات اداری از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۰۵ لغایت ۱۳۹۴/۳/۰۹

جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس تهران – خ ولی عصر –

۱-نام مزایده گز: شرکت گلف اجنسی ایران(سهامی خاص)

۲-موضوع مناقصه: تهیه و ساخت و اجرای سوله سالن تولید به مساحت حدوداً ۳۰۰۰ مترمربع و به وزن تقریبی ۳۵۰ تن

۳-۱ محل اجرا: استان فارس – شهرک صنعتی شهر استان مهر – ۶۰کیلومتری شمال علویله طرح احداث صنایع پلیمری مهر پارسیان

۳-۲ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان جهت تضمین شرکت در مناقصه می بایست نسبت به تهیه یک برگ ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت سهه

ماه از تاریخ صدور و قابل تمدید تا ششش ماه در وجه شرکت احداث و خودکفایی صنایع (شاخص) اقدام نمایند.

۴-شرکت کنندگان می‌بایست حداقل ۵ کار مشابه را براساس تصویر برابر اصل شـده قرارداد کارهای انجام پذیرفته و پروانه بهره‌برداری به تبط را به کارفرما ارائه نمایند.

۵-زمان و محل دریافت اسناد: شرکت کنندگان در مناقصه می‌توانند در سـاعات اداری از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۰۵ لغایت ۱۳۹۴/۳/۰۹

جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس تهران – خ ولی عصر –

۱-نام مزایده گز: شرکت گلف اجنسی ایران(سهامی خاص)

۲-موضوع مناقصه: تهیه و ساخت و اجرای سوله سالن تولید به مساحت حدوداً ۳۰۰۰ مترمربع و به وزن تقریبی ۳۵۰ تن

۳-۱ محل اجرا: استان فارس – شهرک صنعتی شهر استان مهر – ۶۰کیلومتری شمال علویله طرح احداث صنایع پلیمری مهر پارسیان

۳-۲ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان جهت تضمین شرکت در مناقصه می بایست نسبت به تهیه یک برگ ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت سهه

ماه از تاریخ صدور و قابل تمدید تا ششش ماه در وجه شرکت احداث و خودکفایی صنایع (شاخص) اقدام نمایند.

۴-شرکت کنندگان می‌بایست حداقل ۵ کار مشابه را براساس تصویر برابر اصل شـده قرارداد کارهای انجام پذیرفته و پروانه بهره‌برداری به تبط را به کارفرما ارائه نمایند.

۵-زمان و محل دریافت اسناد: شرکت کنندگان در مناقصه می‌توانند در سـاعات اداری از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۰۵ لغایت ۱۳۹۴/۳/۰۹

جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس تهران – خ ولی عصر –

۱-نام مزایده گز: شرکت گلف اجنسی ایران(سهامی خاص)

۲-موضوع مناقصه: تهیه و ساخت و اجرای سوله سالن تولید به مساحت حدوداً ۳۰۰۰ مترمربع و به وزن تقریبی ۳۵۰ تن

۳-۱ محل اجرا: استان فارس – شهرک صنعتی شهر استان مهر – ۶۰کیلومتری شمال علویله طرح احداث صنایع پلیمری مهر پارسیان

۳-۲ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان جهت تضمین شرکت در مناقصه می بایست نسبت به تهیه یک برگ ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت سهه

ماه از تاریخ صدور و قابل تمدید تا ششش ماه در وجه شرکت احداث و خودکفایی صنایع (شاخص) اقدام نمایند.

۴-شرکت کنندگان می‌بایست حداقل ۵ کار مشابه را براساس تصویر برابر اصل شـده قرارداد کارهای انجام پذیرفته و پروانه بهره‌برداری به تبط را به کارفرما ارائه نمایند.

۵-زمان و محل دریافت اسناد: شرکت کنندگان در مناقصه می‌توانند در سـاعات اداری از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۰۵ لغایت ۱۳۹۴/۳/۰۹

جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس تهران – خ ولی عصر –

۱-نام مزایده گز: شرکت گلف اجنسی ایران(سهامی خاص)

۲-موضوع مناقصه: تهیه و ساخت و اجرای سوله سالن تولید به مساحت حدوداً ۳۰۰۰ مترمربع و به وزن تقریبی ۳۵۰ تن

۳-۱ محل اجرا: استان فارس – شهرک صنعتی شهر استان مهر – ۶۰کیلومتری شمال علویله طرح احداث صنایع پلیمری مهر پارسیان

۳-۲ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان جهت تضمین شرکت در مناقصه می بایست نسبت به تهیه یک برگ ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت سهه

ماه از تاریخ صدور و قابل تمدید تا ششش ماه در وجه شرکت احداث و خودکفایی صنایع (شاخص) اقدام نمایند.

۴-شرکت کنندگان می‌بایست حداقل ۵ کار مشابه را براساس تصویر برابر اصل شـده قرارداد کارهای انجام پذیرفته و پروانه بهره‌برداری به تبط را به کارفرما ارائه نمایند.

۵-زمان و محل دریافت اسناد: شرکت کنندگان در مناقصه می‌توانند در سـاعات اداری از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۰۵ لغایت ۱۳۹۴/۳/۰۹

جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس تهران – خ ولی عصر –

۱-نام مزایده گز: شرکت گلف اجنسی ایران(سهامی خاص)

۲-موضوع مناقصه: تهیه و ساخت و اجرای سوله سالن تولید به مساحت حدوداً ۳۰۰۰ مترمربع و به وزن تقریبی ۳۵۰ تن

۳-۱ محل اجرا: استان فارس – شهرک صنعتی شهر استان مهر – ۶۰کیلومتری شمال علویله طرح احداث صنایع پلیمری مهر پارسیان

۳-۲ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان جهت تضمین شرکت در مناقصه می بایست نسبت به تهیه یک برگ ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت سهه

ماه از تاریخ صدور و قابل تمدید تا ششش ماه در وجه شرکت احداث و خودکفایی صنایع (شاخص) اقدام نمایند.

۴-شرکت کنندگان می‌بایست حداقل ۵ کار مشابه را براساس تصویر برابر اصل شـده قرارداد کارهای انجام پذیرفته و پروانه بهره‌برداری به تبط را به کارفرما ارائه نمایند.

۵-زمان و محل دریافت اسناد: شرکت کنندگان در مناقصه می‌توانند در سـاعات اداری از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۰۵ لغایت ۱۳۹۴/۳/۰۹

بیمه رازی، قهرمان مرحله نخست لیگ برتر کشتی آزاد و فرنگی

تیم بیمه رازی، عنوان قهرمانی مرحله نخست لیگ برتر کشتی آزاد و فرنگی باشگاه کشور را در سال ۹۴ از آن خود کرد. رقابت های مرحله نخست لیگ برتر کشتی آزاد و فرنگی باشگاه های کشور، یادواره مرحوم علیرضا سلیمانی قهرمان جهان و پهلوان باشی کشور، دیروز و پریوز در سالن مجموعه ورزشی انقلاب کرج برگزار شد. تیم بیمه رازی در دیدار فینال رقابت های کشتی فرنگی با نتیجه ۶ – ۲ از سد تیم فنی مهندسی دوکوهه الدنیمچک گذشت و قهرمان شد. در مرحله نخست لیگ برتر کشتی فرنگی، شش تیم حضور داشتند.رقابت های لیگ برتر کشتی باشگاههای کشور، امسال در سه مرحله برگزار می شود.

قهرمانی کشتی آزاد

تیم کشتی بیمه رازی با شکست تیم ستارگان ساری، قهرمان مرحله نخست لیگ برتر کشتی آزاد باشگاه های کشور در سال ۹۴ شد. تیم بیمه رازی در دیدار فینال لیگ کشتی آزاد، تیم ستارگان ساری را با نتیجه ۸ – صفر شکست داد و قهرمان شد.



تیم‌های سوم لیگ برتر کشتی

تیم‌های سوم فصل جاری لیگ برتر کشتی فرنگی و آزاد باشگاه های کشور، مشخص شدند.

دیدارهای رده بندی مرحله نخست لیگ برتر کشتی، دیروز در روز پایانی این پیکارها برگزار شد که در کشتی فرنگی، تیم سینا صنعت ایده با برتری مقابل تیم دانشگاه پیام نور به مقام سوم رسید. همچنین در کشتی آزاد، تیم قنابلی مشهد با برتری مقابل تیم شهرداری و شورای شهر همدان به عنوان سوم رسید؛ تیم نوین چرم البرز نیز تیم صلداری زیراب را شکست داد و پنجم شد. البته تیم زیراب در اعتراض به داوری مسابقه وزن ۸۶ کیلوگرم به کشتی‌های خود، ادامه نداد.

چهارمین سالگرد درگذشت ناصر حجازی

آیین چهارمین سالگرد درگذشت ناصر حجازی، اسطوره تیم فوتبال باشگاه استقلال تهران (کاپیتان و سرمی اسبق این پوشان تهرانی و دروازه‌بان پراوازه تیم ملی فوتبال ایران) بر سر مزار وی برگزار شد. در این آیین، تعدادی از هواداران تیم استقلال، پیشکسوتان و سرشناسان فوتبال ایران نظیر علیرضا منصوریان، علی دایی، محمود خوربدین، پرویز مظلومی، سوشا مکانی، مهدی رحمتی، حسن روشن، محمد بنجعلی، محمدعلی یحیوی، محمد مومنی، یژن طاهری، محمد نوازی و محمدرضا مهدوی حضور داشتند. تعدادی از هواداران استقلال حاضر در این آیین، نسبت به حضور نیافتن بازیکنان فعلی این تیم به شدت معترض بودند و با سر دادن شعارهایی، آنان را بی‌عزت، خطاب کردند.

برپایی اردوی تیم ملی بسکتبال جوانان ایران در صربستان

تیم ملی بسکتبال جوانان ایران، برای برپایی اردوی برون مرزی خود، راهی کشور صربستان شد.

تیم ملی بسکتبال جوانان ایران، برای برگزاری مرحله جدید اردوی آماده سازی، عازم صربستان شد تا نخستین کمپ برنومرزی خود را در این کشور اروپایی برپا کند.

شاگردان فرزاد کویهان، بعد از برپایی چند مرحله اردوی داخلی، صبح دیروز راهی صربستان شدند.ملی پوشان جوان بسکتبال ایران که در جام جهانی ۲۰۱۵ یونان با تیم های آمریکا، کرواسی و مصر همگروه هستند، قبل از حضور در یونان به مجارستان سفر می کنند و در تورنمنت این کشور، دست به ثوب خواهند شد.

افتتاح نمایشگاه خوشنویسی و نقاشی خط مهدی فلاح

نمایشگاه خوشنویسی و نقاشی خط مدرن مهدی فلاح با عنوان " نغمه قلم ازآستانجدید خوشنویسان ایران"جمعه اول خردادماه در گالری شماره یک فرهنگسرای نیاروان گشایش یافت.

به گزارش خبرنگار ما، فلاح که تاکنون فعالیت های نمایشگاهی بسیاری در اقصی نقاط جهان و کشورهایی همچون کانادا ،انگلیس،آلمان،فرانسه،روسیه،قطر و ... را کارنامه هنری خود داشته در ارتباط با رسالت هنر خوشنویسی و تنوعی که در خلق آثارش به نمایش در آورده اظهار داشت:بخشی از رسالت هنری خوشنویسان انتقال مفاهیم فرهنگی است و در مجموعه محتوای یک اثر هنری گاهی با هدف خوبودن و خوانا بودن انتخاب می شود.انگیزه هنرمند انتقال مفاهیم والا و فرهنگ سازی است. یکی از مسائل مهم در حوزه هنر این است که تنوع چندانای در آثار هنری نمی باشد اما فلاح در مسیری قرار گرفته ایم که هم به همت هنرمندان بویا و جستجوگر امیدوار شده ایم. تنوعی در آثار خوشنویسی در دورانی که زندگی می کنیم مشهود نیست از این رو من تمام تلاشم این بوده که تنوع و نوآوری را در خلق آثار این نمایشگاه پدید آورم. همچنین استاد غلامحسین میرمخانی در پیرویه کتاب نغمه قلم آورده است:آثاری که در نمایشگاه استاد هنرمند جانب آقای فلاح ششاهد آن هستیمن نمونه ای متنوع است که قدرت قلم او را نشان می دهد.او ضمن وفاداری به قواعد و قالب های خوش تراش سنت و روش های تاریخی در خوشنویسی سنتقلیم،فرم،شگفتا و زیبایی را باملاحت و شیرینی آمیخته است.این هنرمند در چند دهه گذشته تا امروز همیشه رو به رشد بوده است.

ششایان ذکر است مهدی فلاح که دارای گواهینامه درجه یک هنری از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی است برای اولین بار قصد دارد نمایشگاهی از آثارش را در فرهنگسرای نیاروان در معرض دید عموم قرار دهد. عنوان تابلو هایی که در این نمایشگاه به روی دیوار می روند نیز براساس اسامی دستگه های موسیقی ایرانی انتخاب شده است.گفتنی است نمایشگاه خوشنویسی و نقاشی خط مدرن مهدی فلاح با عنوان " نغمه قلم "جمعه اول خرداد ماه ساعت ۱۷ افتتاح شد.

هفته ملی علوم و فناوری چاپ شهر یور بر گزار می شود

سرویس فرهنگی، هنری، هفته تجزیره تأمین و تجزیره صرف

ملی علوم و فناوری چاپ از یازدهم

۱۴ شهریور سال، با همت

انجمن علمی فناوری چاپ ایران

برگزار می شود.

به گزارش خبرنگار گراما، محمد

بیطرفان رئیس انجمن علمی فناوری

چاپ و نشر درباره این هفته که با

شعار علوم و فناوری چاپ برای

همه و همیشه برگزار می شود گفت:

صنعت چاپ صنعتی است که

برای همگان آشناسد. ولی همگان

از پتانسیل های آن غافل شده اند

و متولیان امر، این صنعت را در

سطح بسیار پایینی در نظر گرفته اند.

یکی از فعالیت های ما در سال ۹۴

برگزاری هفته ملی علوم و فناوری

چاپ است که امیدواریم در این هفته

روژه های مختلف این هفته گفت:

چهارشنبه ۱۱ شهریور با نام مهدی

دانشگاه و، دولت، پنجشنبه ۱۲

شهریور به نام علوم و فناوری چاپ،

آشوریه مقاومتی، صادرات فرهنگی و

اقتصاد ایران بدی، جمعه ۱۳ شهریور

به عنوان روز علوم و فناوری چاپ،

و سرفصل های دروس است.

و سرفصل های دروس است.



ورزشی



۱۶ بازیکن نوجوان در اردوی تیم ملی والیبال



بین المللی FIVBپس از بررسی موضوع، از ایران علر خواهی که بتا به این گزارش، چندی پیش فدراسیون جهانی والیبال، جدیدترین رده بندی جهانی تیم های والیبال نشانان را اعلام کرد که در آن، تیم ملی والیبال نوجوانان ایران در مکان سوم جهان قرار گرفته بود. اما در رده بندی اعلام شده، امتیازات تیم های

حضور بانوان در ورزشگاه برای تماشای لیگ جهانی والیبال

رئیس فدراسیون والیبال،از تلاش برای حضور بانوان در ورزشگاه، برای تماشای لیگ جهانی تیم های والیبال، خبر داد و تاکید کرد: نهایت سعی مان را می کنیم تا شرایط میزبانی را به گونه ای تنظیم کنیم که چارچوب نظام حفظ خیر داد و تاکید کرد: نهایت سعی مان را می کنیم تا شرایط میزبانی را به گونه ای تنظیم کنیم که چارچوب نظام خوامیم کرد. رئیس فدراسیون والیبال با بیان اینکه ایران در گروه یک لیگ جهانی، شرایط مناسبی برای میزبانی دارد، تاکید کرد: FIVB در گروه یک برای رعایت الزاماتی که قانون تعیین کرده است، تاکید بیشتری دارد؛ چک لیست نظارت، گزارش نظر و گزارش FIVB، داشتن ویدئوچک و سیستم HDتأییدزیر میزبانی های بعدی خواهد داشتند. رئیس فدراسیون والیبال درباره حضور بانوان در سالن رقابت هاست را بررسی کند. وی افزود: ما نهایت سعی خود

ایران – ترکمنستان: ۲۶ خرداد در ورزشگاه شهر «داش اغوز»

ایران که برگزاروی دو مینی کمپ آماده سازی را قبل از حضور در اردوی برون مرزی را در دستور کار دارد، ترکمنستان برگزار خواهد شد. خود را در ورزشگاه شهید دستگردی تهران بیکسپرت کرد.

کمپ تیم فوتبال ایران، دیروز در شرایطی برگزار شد که کارلوس کی روش، نظارت ویژه ای بر عملکرد اردونشینان داشت. تیم ملی فوتبال

بزرگترین اجتماع ایرانیان مقیم خارج بر گزار می شود

بزرگترین اجتماع ایرانیان مقیم خارج در طی بیش از ۳۰ سال گذشته اما آینده در برلین برگزار خواهد شد. به گزارش تسنیم، فایننشال تایمز طی گزارشی نوشت: موضوع این نشست که در آن فعالان تجاری و اقتصادی از ایران هم حضور خواهند داشت، شگوفایی فرصت ها در بخش

شرکت نفت فلات قاره ایران آگهی ارزیابی کیفی مناقصه یک مرحله ای شماره ۱۳/ ۹۴/ ات (نوبت اول) تهیه و تأمین مواد اولیه غذایی و طبخ و توزیع غذا و نان مصرفی در بخش خدماتی دیگر در خشکی و سکوهای دریایی منطقه لاوان و ناحیه نخیلو

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد انجام خدمات فوق الذکر را طبق شرح کار تدوین شده ای از ارزیابی کیفی از طریق مناقصه به مدت «یک سال» به پیمانکار واجد شرایط به شرح ذیل واگذار نماید.
الف: خدمات مورد نیاز: تهیه و تأمین مواد اولیه غذایی و طبخ و توزیع غذا و نان مصرفی و انجام کارهای خدماتی دیگر
ب: محل اجرای خدمات: خشکی و سکوهای دریایی منطقه لاوان و ناحیه نخیلو
ج: مدت خدمات مورد نیاز: یک سال
د: شرایط مناقصی:
۱- توانایی ارائه ضمانتنامه «شرکت در مناقصه» به مبلغ ۵۹۲,۴۲۰,۰۰۰ ریال(پانصد و نود و سه میلیون و چهارصد و بیست هزار)ریال و انجام تعهدات طبق ضوابط کارفرما در صورت برنده شدن.
۲- توانایی ارائه ضمانتنامه «اجرای تعهدات» به میزان ۱۰۰/میلی/ لک قرارداد.
۳- تعاقباتی مشروط و مبهم و ناقص و یا مغایر با شرایط مندرج در این آگهی و تقاضاهایی که بعد از مهلت مقرر دریافت گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۴- شرکت ذیل فلات قاره ایران در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادهای بدون آنکه محتاج به ذکر دلیل باشد، مختار خواهد بود.
۵- پیشنهادهای مالی می بایستی حداقل سه ماه پس از وصول پیشنهادهای به کمیسون

آگهی فراخوان مناقصه عمومی همراه با ارزیابی کیفی (مناقصه عمومی و یک مرحله ای شماره ۸۰۰/ ۱۳۹۴) نوبت اول

نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار : شرکت گاز استان خراسان جنوبی (سهامی خاص) – بیرجند- پلوار شهدای عبادی- تقاطع خیابان انقلاب- شرکت گاز استان خراسان جنوبی- امور قراردادهای کدپستی: ۹۷۱۵۷۴۴۳۱ (۹۷۱۵۷۴۴۳۱)
تلفن: ۰۵۶-۳۲۳۲۲۰۰۰-نماینر قراردادهای: ۰۵۶-۳۲۳۱۸۳۴۰
موضوع مناقصه: نصب ۵۰۰۰ کنتور و ۳۰۰۰ گولانور و تعویض ۱۵۰۰ کنتور به همراه ۲۰۰۰ اتصال خروجی در سطح شهرستان قاین و روستاهای تابعه
نوع و مبلغ تقصیم شرکت در مناقصه : بصورت ضمانتنامه بانکی
ا سپرده نقدی- مبلغ تقصیم ۳۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سی و هشت میلیون ریال)- ارائه هر گونه چک به عنوان تقصیم شرکت در مناقصه مورد قبول نمی باشد.
شرایط متقاضیان :
دارا بودن پایه مناسب در رشته تأسیسات و تجهیزات و یا رشته نفت
داشتن ظرفیت خالی ارجاع کار و دارا بودن سابقه کاری مشابه و مرتبط
داشتن مدارک معتبر ثبتی نسبت مناقصه گر و مدارک و مستندات مذکور در اسناد ارزیابی کیفی
تکته: ارائه اصل و یا کپی برابر اصل مدارک فوق الاشاره در زمان بازگشایی پیشنهادهای الزامی است.
محل تأمین اعتبار پیمان :
بودع اجرایی این پیمان از محل اعتبارات سرمایه ای منابع داخلی شرکت ملی گاز ایران (طرح های غیر عمرانی) تأمین می گردد.

را در سال ۲۰۱۴-۲۰۱۵ اشتباه اعلام کرده بودند.

پس از اعتراضات رسمی و پیگیرانه فدراسیون والیبال ایران، سرانجام فدراسیون بین المللی والیبال (FIVB)، مجبور به پاسخ و واکنش نسبت به اعتراض به حق ایران شد. «گابریسل» مدیر کمیته رویدادهای بین المللی FIVB، پریروز با ارسال نامه ای به محمدرضا داووزنی، رئیس فدراسیون والیبال ایران با عذرخواهی از اشتباه بوجود آمده در اعلام رده بندی تیم های برتر والیبال نوجوانان جهان، آن را مربوط به اشتباهات موجود در بخش انفورماتیک FIVB دانست و اعلام کرد که تا چند روز آینده، پس از رفع مشکلات موجود، رده بندی صحیح، اعلام خواهد شد تا قرعه کشی مسابقات نوجوانان جهان، در سوم و سوم پیر، براساس رده بندی جدید در آرزانتین برگزار شود.

علیرضا طوع کبان، مربی تیم ملی والیبال نوجوانان ایران در این باره گفت: رده بندی تیم های اروپایی، اشتباه اعلام شده است. تیم لهستان، مقام نخست مسابقات قهرمانی اروپا را کسب کرد، اما در رنکینگ جهانی به جای اضافه کردن ۱۲ امتیاز و اختصاص رده سوم، جایگاه این تیم را سیزدهم تعیین کردند و ۲ امتیاز به این تیم اختصاص دادند. همچنین تیم ملی والیبال نوجوانان روسیه – که جایگاه پنجمی مسابقات قهرمانی تیم ملی والیبال نوجوانان روسیه – امتیاز را کسب کرد بود – باید ۱۴ امتیاز می گرفت، ولی در رنکینگ جهانی، جایگاه هفتم و امتیاز ۵ را برای این تیم گرفته بودند.

وی افزود: اگر این رنکینگ اشتباه، ملاک قرعه کشی و چیدمان تیم ها در رقابت های جهانی قرار گیرد، ما در مرحله مقدماتی با برزیل همگروه خواهیم شد. (FIVB)، فدراسیون جهانی والیبال (FIVB)، مشکل را حل کند، ما به طور حتم به تیم لهستان بازی خواهیم کرد. البته برای ما – که تیم را برای رسیدن به عنوان قهرمانی، آماده می کنیم – نام حریف مهم نیست، ولی فدراسیون جهانی والیبال با این اشتباه، کلاس کار خود را پایین آورد.

رحمانی، پشت دروازه تمرین اختصاصی کردند.
ایسوند برای عمل جراحی، بدنی خرد و توانایی های فیزیکی، البته کنار تیم ملی تعیین می کنند. البته صادق، پس از دقایقی روی نیمکت رفت و نظاره گر تمرین سایر ملی پوشان بود.
بازگشت بدنساز آرژانتینی
«دیگو جیانیچو» به عنوان مربی

آگهی شرکت در مناقصه شماره ۷۰-۱/ ۹۴

شرکت سیمان خاش

شرکت سیمان خاش در نظر دارد نسبت به طراحی جامایی و خرید لوازم اسبزهخانه صنعتی خود (با ظرفیت حدود ۳۰۰ پرس روزانه) پیمانکار واجد شرایط انتخاب نماید. بدینوسیله از متقاضیان دعوت می گردد حداکثر تا روز پس از تاریخ درج این آگهی جهت دریافت اسناد به آدرس ذیل عمل مراجعه نمایند.

میزان سپرده شرکت در مناقصه: معادل دویست میلیون ریال می باشد.

پراخت هزینه چاپ آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.

آدرس تهران: خیابان شهروزی شمالی - کوچه شهید حمید قدس (اندیشه ۲) ۶۹

تلفن: ۰۲۱-۴۴۱۷۷۷۷۷

سایت Khashcement.com قسمت مناقصات

شرکت سیمان خاش

شرکت آب و فاضلاب شرق استان تهران

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (نوبت اول) احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

واقع در تهران- شیخ بهایی- کوچه کشفیان- پلاک ۴۰- تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱

مراجعه و بارالته معرفی نامه ثبتی اقدام نمایند.

۱- هزینه خرید اسناد: ۱/۵ (یک میلیون و پانصد هزار) ریال

۲- موضوع مناقصه: احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

۳- مدت زمان اجرا: ۲۲/۹۵۵/۲۲۹/۸۳/۳ (سیست و سه میلیارد و نهصد و پنجاه و پنج میلیون و دویست و بیست و نه هزار و هشتصد و شست و سه) ریال بر اساس فهرست بها سال ۱۳۹۲ سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور

۴- محل-دفعه تامین اعتبار: ۱۲ ماه

۵- محل-دفعه تامین اعتبار: از محل اعتبارات طرح تملک کارآییهای سرمایه ای (طرح ۳۰۰۴/۱۶۱۳۲۰۰۴)

۶- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ: ۷۸/۷۰۰,۰۰۰ (هفتاد و هشت میلیون و هفتصد هزار) ریال در وجه شرکت آب و فاضلاب استان تهران (ضمانت نامه بانکی یا واریز وجه آن به حساب سبیلی بانک ملی به شماره ۰۲۱۷۵۱۶۱۳۲۰۰۴)

۷- دستگاه نظارت: مهندسین مشاور ایران

۸- محل اجرا: تهران- شهرستان پردیس- شهر پردیس

۹- مهلت و محل خرید اسناد: شرکت کتهای که دارای رتبه ۵ رسته آب دارای صلاحیتی می باشند مجازند از آگهی نوبت دوم روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۹ روزو سه شنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۱ نسبت به خرید اسناد زیر خانه مهندسین مشاور ایران

برنامه زمانی مناقصه:

*** مهلت در یافت اسناد مناقصه و کار برگه های اسناد اعلام ارزیابی کیفی پیمانکاران:** از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۲ لغایت ۱۳۹۴/۳/۹ (اسناد ارزیابی کیفی پیمانکاران در سایت شرکت گاز خراسان جنوبی به آدرس WWW.NIGC-SKGC.IR (قسمت مناقصه و مزایده – فرم های الکترونیکی) قابل دانلود می باشد.)

*** آخرین مهلت عودت اسناد ارزیابی کیفی:** پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۴

برنامه زمانی مناقصه:

*** مهلت در یافت اسناد مناقصه و کار برگه های اسناد اعلام ارزیابی کیفی پیمانکاران:** از تاریخ ۱۳۹۴/۳/۲ لغایت ۱۳۹۴/۳/۹ (اسناد ارزیابی کیفی پیمانکاران در سایت شرکت گاز خراسان جنوبی به آدرس WWW.NIGC-SKGC.IR (قسمت مناقصه و مزایده – فرم های الکترونیکی) قابل دانلود می باشد.)

*** آخرین مهلت عودت اسناد ارزیابی کیفی:** پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۴

*** اعلام نتایج ارزیابی کیفی:** ۱۳۹۴/۴/۳

*** آخرین مهلت عودت اسناد مناقصه:** ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۴

*** زمان و مکان بازگشایی پاکات:** ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۴/۱۴- سالن کنفرانس شرکت گاز استان خراسان جنوبی

شرکت های واجد شرایط می شوند: جهت دریافت اسناد ، همراه با معرفی نامه کتبی با ذکر دقیق موضوع مناقصه و همچنین ارائه کپی برابر اصل کشده گواهینامه صلاحیت پیمانکاری مرتبط در رشته تأسیسات و تجهیزات و اسناد ارزیابی کیفی و همچنین اسناد مناقصه را بطور همزمان دریافت نمایند. پیشنهادات مناقصه گرانی که حداقل امتیاز قابل قبول در ارزیابی کیفی را کسب نمایند در زمان ذکر شده متوقف خواهد شد.

این آگهی در سایتهای www.shana.ir و www.nigc-skgc.ir http://iets.mporg.ir, قابل رؤیت می باشد.

روابط عمومی شرکت گاز استان خراسان جنوبی

منافصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا شماره تلفن های ۰۷۷۲۳۱۲۲۵۱ و ۰۷۷۲۳۱۲۲۴۷ تماس حاصل فرمایید.

جهان فوتبال

رقابت فانورد و اندرلخت برای جذب جهانیش

دو باشگاه فانورد و اندرلخت، رقابت سختی را برای جذب بهترین بازیکن لیگ دسته یک فوتبال باشگاه های هلند، آغاز کرده اند. علیرضا جهانیش، پس از درخشش در تیم نامیخن به عنوان بهترین بازیکن لیگ دسته یک فوتبال هلند انتخاب شد و جایزه «کاو طلایی» را به خود اختصاص داد. این ستاره ایرانی – که یکسال دیگر با نامیخن قرارداد دارد – پیشنهادهای زیادی از تیم های دیگر دارد و بعید به نظر می رسد که در این تیم باقی بماند.

بر اساس گزارش رسانه های هلند، دو باشگاه فانورد و اندرلخت، رقابت سختی را برای جذب علیرضا جهانیش آغاز کرده اند و باشگاه نامیخن نیز خواهان ادامه حضور این ستاره ایرانی است. تیم سلتیک اسکاتلند هم خواهان به خدمت گرفتن علیرضا جهانیش شده است. فصل نقل و انتقالات فوتبال، تقریباً ۴۰ روز دیگر آغاز خواهد شد و علیرضا جهانیش در صورت تمایل به ترک نامیخن، می تواند تیم جدید خود را از آن زمان به بعد انتخاب کند.

علاقه جرارد بر تکیی از «وتگر» – «فرگوسن»

کاپیتان لیورپول، آرزو دارد که روزی هدایت ایسن تیم را برعهده گیرد و تاکید کرد که اگر روزی مربی لیورپول شود، تلاش می کند تا ترکیبی از «ارسن وتگر» و «سرآلکس فرگوسن» شود.

استیون جرارد، اسطوره باشگاه لیورپول، آخرین فصل حضور خود را در تیم لیورپول پشت سرمی گذارد. کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال انگلیس، دوست ندارد که بعد از پایان دوران بازیگری، رابطه اش را با ندای فوتبال قطع کند. او دوست دارد که مربی شود.

اسطوره آتفیلدی ها، گفت: بدون شک، پس از پایان دوران بازیگری به مربیگری فکر خواهم کرد. قبلاً هم گفته بودم که آرزویم مربیگری در تیم لیورپول است اما دلزام که این آرزو، برآورده شود. مربیگری در لیورپول، بهترین فرصت است تا توانایی های خود را اثبات کنم.

جرارد درباره اینکه دوست دارد مانند کدام مربی شود، تصریح کرد: ترکیبی از آرسنن ونگر و سرآلکس فرگوسن دوست دارم. دوم من مربی، سالاها را به لیگ برتر انگلیس مربیگری کردند و نشان دادند که در مربان بزرگی هستند. هر دو این مربان، سبک خاص خود را دارند. اگر اندک لیورپول به من پیشنهاد دهد، نهایت تلاش خود را به کار می گیرم تا دل هواداران را شاد کند. و تجربه موفق داشته باشم.

پیوستن «یورگن کلوپ» به باشگاه فرباغچه

روزنامه الصباح ترکیه، از مذاکره «یورگن کلوپ» با باشگاه فرباغچه خبر داد و اعلام کرد، احتمال دارد که کلوپ، فصل آینده را در این تیم ترکیه ای مربیگری کند. روزنامه دیلی میرر انگلیس نیز این خبر را تایید کرد. یورگن کلوپ، سرمربی کنونی تیم دورتموند آلمان، یکی از مربیان اصلی این روزها مشتریان زیادی دارد. او آخرین روزهای خود را در این تیم سپری می کند. کلوپ، چند هفته قبل اعلام کرد که با سران باشگاه دورتموند درباره ادامه همکاری به توافق نرسیده است و در یک تیم بزرگ اروپایی مربیگری کند.

این مربی باتجربه و جوان، موفقیت های زیادی را در دورتموند بدست آورده است و کارنامه درخشانی در این تیم دارد. طبیعتی است که چند تیم اروپایی سرشناس، دنبال او باشند تا او را به تیم بزرگی ببرند. اما به نظر می رسد که باید منتظر خبرهای شوک آوری از جانب کلوپ باشیم.

روزنامه الصباح، اعلام کرد که کلوپ، برای مذاکره با باشگاه فرباغچه، وارد ترکیه شده است و احتمال دارد که او، فصل آینده هدایت این تیم ترکیه ای را برعهده گیرد. روزنامه دیلی میرر انگلیس نیز از مذاکره یورگن کلوپ با باشگاه فرباغچه خبر داد و اعلام کرد که پیوستن این مربی ۲۷ ساله به لیگ ترکیه، مشتریان بزرگ او را در شوک فرو خواهد برد. تیم رئال مادرید اسپانیا، لیورپول و منچستر سیتی انگلیس و میلان ایتالیا، از مشتریان این مربی آلمانی به شمار می روند و همه انتظار دارند که کلوپ، فصل آینده در یک تیم بزرگ اروپایی مربیگری کند.

اطلاعیه

آگهی جذب نیروی پیمانی در مشاغل بهداشتی در مانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهید بهشتی

جهت تامین نیروی انسانی مورد نیاز خود با توجه به مجوز شماره ۹۵/۸۴/۵۸۴/۵ مورخ ۱۳۹۴/۲/۱۸ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مشاغل بهداشتی درمانی در بیمارستانهای تابعه دانشگاه اقدام به جذب نیرو از طریق آزمون به صورت پیمانی می نماید.

ثبت نام متقاضیان از طریق نشانی الکترونیکی دانشگاه به آدرس: www.sbmua.ac.ir از روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۳۰ آغاز و تا روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۵ ساعت ۱۳ تا ۱۴ ادامه خواهد داشت. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات تکمیلی و دریافت ثبت نام به آدرس مذکور مراجعه نمایند.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی در مانی شهید بهشتی

شرکت آب و فاضلاب شرق استان تهران

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (نوبت اول) احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

واقع در تهران- شیخ بهایی- کوچه کشفیان- پلاک ۴۰- تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱

مراجعه و بارالته معرفی نامه ثبتی اقدام نمایند.

۱۰- هزینه خرید اسناد: ۱/۵ (یک میلیون و پانصد هزار) ریال

۲- موضوع مناقصه: احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

۳- مدت زمان اجرا: ۲۲/۹۵۵/۲۲۹/۸۳/۳ (سیست و سه میلیارد و نهصد و پنجاه و پنج میلیون و دویست و بیست و نه هزار و هشتصد و شست و سه) ریال بر اساس فهرست بها سال ۱۳۹۲ سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور

۴- محل-دفعه تامین اعتبار: ۱۲ ماه

۵- محل-دفعه تامین اعتبار: از محل اعتبارات طرح تملک کارآییهای سرمایه ای (طرح ۳۰۰۴/۱۶۱۳۲۰۰۴)

۶- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ: ۷۸/۷۰۰,۰۰۰ (هفتاد و هشت میلیون و هفتصد هزار) ریال در وجه شرکت آب و فاضلاب استان تهران (ضمانت نامه بانکی یا واریز وجه آن به حساب سبیلی بانک ملی به شماره ۰۲۱۷۵۱۶۱۳۲۰۰۴)

۷- دستگاه نظارت: مهندسین مشاور ایران

۸- محل اجرا: تهران- شهرستان پردیس- شهر پردیس

۹- مهلت و محل خرید اسناد: شرکت کتهای که دارای رتبه ۵ رسته آب دارای صلاحیتی می باشند مجازند از آگهی نوبت دوم روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۹ روزو سه شنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۱ نسبت به خرید اسناد زیر خانه مهندسین مشاور ایران

شرکت آب و فاضلاب شرق استان تهران

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (نوبت اول) احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

واقع در تهران- شیخ بهایی- کوچه کشفیان- پلاک ۴۰- تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱

مراجعه و بارالته معرفی نامه ثبتی اقدام نمایند.

۱۰- هزینه خرید اسناد: ۱/۵ (یک میلیون و پانصد هزار) ریال

۲- موضوع مناقصه: احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

۳- مدت زمان اجرا: ۲۲/۹۵۵/۲۲۹/۸۳/۳ (سیست و سه میلیارد و نهصد و پنجاه و پنج میلیون و دویست و بیست و نه هزار و هشتصد و شست و سه) ریال بر اساس فهرست بها سال ۱۳۹۲ سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور

۴- محل-دفعه تامین اعتبار: ۱۲ ماه

۵- محل-دفعه تامین اعتبار: از محل اعتبارات طرح تملک کارآییهای سرمایه ای (طرح ۳۰۰۴/۱۶۱۳۲۰۰۴)

۶- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ: ۷۸/۷۰۰,۰۰۰ (هفتاد و هشت میلیون و هفتصد هزار) ریال در وجه شرکت آب و فاضلاب استان تهران (ضمانت نامه بانکی یا واریز وجه آن به حساب سبیلی بانک ملی به شماره ۰۲۱۷۵۱۶۱۳۲۰۰۴)

۷- دستگاه نظارت: مهندسین مشاور ایران

۸- محل اجرا: تهران- شهرستان پردیس- شهر پردیس

۹- مهلت و محل خرید اسناد: شرکت کتهای که دارای رتبه ۵ رسته آب دارای صلاحیتی می باشند مجازند از آگهی نوبت دوم روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۹ روزو سه شنبه مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۱ نسبت به خرید اسناد زیر خانه مهندسین مشاور ایران

شرکت آب و فاضلاب شرق استان تهران

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (نوبت اول) احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

واقع در تهران- شیخ بهایی- کوچه کشفیان- پلاک ۴۰- تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۶۰۴۴۱

مراجعه و بارالته معرفی نامه ثبتی اقدام نمایند.

۱۰- هزینه خرید اسناد: ۱/۵ (یک میلیون و پانصد هزار) ریال

۲- موضوع مناقصه: احداث مخزن پنج هزار متر مکعبی شماره ۱۰ پر دیس

۳- مدت زمان اجرا: ۲۲/۹۵۵/۲۲۹/۸۳/۳ (سیست و سه میلیارد و نهصد و پنجاه و پنج میلیون و دویست و بیست و نه هزار و هشتصد و شست و سه) ریال بر اساس فهرست بها سال ۱۳۹

سیمان

دستی بر آسمان و چشمانی بر راه دارند

مجلس ترحیم را با تاج گل های همیشه بهار

به نفع ایام شکوه و معنویت بخشم، که شادی
روح متوفی و تعلیم و تربیت نو نهالان یتیم
ثمره آن خواهد بود.

موسسه خیر خشت فاطمه زهرا

شماره ثبت ۸۷۹۶
تأسیس ۱۳۶۵

دفتر مرکزی میدان یاوران: ۲-۴۲۲۴۳۷۱
سفارش تلج کاج ۰۲۱-۲۶۳۰۰۰۱۲ همراه ۰۲۱-۳۵۴۷۱۲

شیبا بانک ملی ۰۱۳۴۴۷۸۰۸ سامانه پیام کوتاه ۲۰۰۰

جناب آقای مهندس منوچهر سپهری
مدیر عامل محترم شرکت پارس مشعل

با نهایت تأسف و تألم مصیبت جانگذاز وارده را تسلیت
عرض نموده و برای آن مرحومه رحمت و غفران الهی و
برای باز ماندگان محترم شکیبایی آرزو می نمایم.

انجمن صنعت تأسیسات

قابل توجه ارائه کنندگان
خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

.....

* تالارها * رستوران ها

* مراکز طبخ غذا * گل فروشی ها

* حکاکان * پارچه نویسان

* فیلمبرداران و عکاسان * تابلوسازان

* ظروف کرایه ، ظروف یک بار مصرف و ...

.....

برای درج آگهی در صفحه ترحیم و تسلیت
با شماره های زیر تماس بگیرید :

۲۲۲۵۸۰۱۴-۱۹
۲۹۹۹۴۲۴۹ * ۲۲۲۲۳۶۹۴
۲۹۹۹۴۲۶۱

آگهی تغییرات

شرکت مهندسان مشاور معماری و شهرسازی پایوران

سهامی خاص به شماره ثبت ۳۴۵۷۹۰

و شناسه ملی ۱۰۱۲۹۹۱۷۵۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به منظور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۲/۸/۰۱ تصمیمات اتخاذ شد: اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال به قرار زیر انتخاب گردیدند: **اعضای معین زاده به شماره ملی ۲۸۷۱۷۹۷۲۵۲۰**، **سید محمود معین زاده به شماره ملی ۲۸۷۱۷۹۷۲۵۲۰**، **سید مهرداد معین زاده به شماره ملی ۲۹۹۲۰۰۵۲۳**، **خانم معصومه سبحانی به کد ملی ۰۰۴۴۵۸۷۲۱** به سمت بازرس اصلی و **خانم معین زاده فخره دربانان کد ملی ۰۹۳۱۳۴۸۵۸۸** به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. **ترازنامه و حساب سود و زیان برای سال مالی ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲ به تصویب رسید.**



بنیاد خیریه سپهر
شماره ثبت ۱۶۶۸۳

۰۲۵۶۵۹۰۰۸۰۴۱۶۰۱۵/م/الف



خانواده محترم:

با عرض تبریک آرزوی هر یک سبب پای برای بنیاد خیریه سپهر
از نگاه شما در سال پایانی این مهم‌ترین مناسبت است

از طرف خانواده:



هزینه تهیه گل توسط اهدا کننده برای کمک به کودکان
می‌گردد و به نام خانم خیریه سپهر تقدیم است. آدرس:
تلفن ستاد ملی: ۰۲۵۶۵۹۰۰۸۰۴۱۶۰۱۵ - ۰۹۱۲۱۶۹۰۶۶۹۱

سپهر



پای بنیاد خیریه سپهر
شماره ثبت ۱۶۶۸۳

خانواده محترم:

با عرض تبریک آرزوی هر یک سبب پای برای بنیاد خیریه سپهر
از نگاه شما در سال پایانی این مهم‌ترین مناسبت است



هزینه تهیه گل توسط اهدا کننده برای کمک به کودکان
می‌گردد و به نام خانم خیریه سپهر تقدیم است. آدرس:
تلفن ستاد ملی: ۰۲۵۶۵۹۰۰۸۰۴۱۶۰۱۵ - ۰۹۱۲۱۶۹۰۶۶۹۱

گل برای مراسم و مناسبت ها
بنیاد خیریه سپهر
سهمیم باشید.

۰۹۱۲۷۲۷۹۰۶۴۹۱ - (۰۲۵۶۵۹۰۰۸۰۴۱۶۰۱۵)
www.sepidar.org

همکار محترم جناب آقای
دکتر سید علیرضا اعرابی
مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می نمایم.

گروه بیهوشی بیمارستان توس

استاد ارجمند
جناب آقای دکتر ابرج قربان دائی پور
بدینوسیله در گذشت مادر بزرگوارتان را تسلیت عرض می نمایم.

از طرف پرسنل و پزشکان بخش
و اتاق عمل بیمارستان امام خمینی

همکار گرامی دکتر کریمی یزدی
مصیبت وارده را به شما تسلیت عرض می نمایم.

دکتر هوشنگ زادانفرخ و بانو

خانواده محترم شادروان آقای دکتر منصور رسالتی
باقیلبی آکنده را غم و اندوه، فقدان جانگداز استاد گرامی
جناب آقای دکتر منصور رسالتی را تسلیت عرض می نمایم.

دکتر نصرت آزاد احمایی
رئیس بخش قلب بیمارستان فیروزگر

جناب آقای دکتر بهروز شفق
استاد محترم پاتولوژی و عضو هیئت مدیره
انجمن سرطان ایران

بانهایت تأسف و تأثر فوّت برادر بزرگوارتان را به شما
و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و برای
آن مرحوم آمرزش الهی و برای حضرت عالی و سایر
بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو نمودیم.

هیئت مدیره انجمن سرطان ایران

دوست ارجمند آقای دکتر نظام الدین قهاری
درگذشت همسر بزرگوارتان خانم پریچهر فرازا
به شما و فرزندان عالی قدر علی، رضا، حسن قهاری به
ویژه دختر دادیده بانو و عناق قهاری تسلیت می گویم
و خود را در اندوه بزرگ شما سهیم می دانیم.

جلال عجایی، خلیل هراتی، فخر سلطانی،
محمود نکبوری، محمود دل آسایی، فریدون
ضرغامی، علی اشرف ضرغامی، بهمن رضاخانی،
نظام الدین سلیمانی

جناب آقای دکتر پیام آزاد

فقدان آن عزیز را به حضور جنابعالی و خانواده گرامی
تسلیت عرض نموده، صبر و سلامتی شما و رحمت الهی
برای آن مرحوم را آرزو نمودیم.

طلعت السادات انواری - دکتر دکترو هاید سمیعی - دکتر
فهاد سمیعی، - دکتر ویدا عمید - نیلوفر سمیعی

آگهی تغییرات شرکت کار راه رای بی پایان سهامی خاص
به شماره ثبت ۴۱۵۸۵۷۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۷۵۸۰۱
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۲ تصامیم زیر اتخاذ شد:
تغییر شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: «شهر صنعتی شاهر»
آباد، قطعه ۱۶/۱، از بلوک ۱۸ خیابان ۱۸۷ شرفیاق ۴۰۴ کدپستی
۱۵۹۶۶۶۲۱ تغییر یافت و ماده مربوطه به شرح فوق اصلاح گردید.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران
۱۵/۰۴/۱۴۰۲

آگهی تغییرات شرکت پلاستیک اطلس پارس سهامی خاص به شماره
ثبت ۴۷۷۶۱۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۳۲۲۹۰۱
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۲ تصامیم زیر اتخاذ
شد. تغییر شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: خیابان نیلوفر، مجتمع نیلوفر، واحد
۴۰۴ کدپستی ۱۵۹۶۶۶۲۱ تغییر یافت و ماده مربوطه به شرح فوق اصلاح گردید.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران
۱۵/۰۴/۱۴۰۲

بنیاد خیریه



بنیاد خیریه
FFCF

خانواده محترم :

بمقام تسلیت‌های سرچشمه‌ای برای شما و خانواده محترم
از درگاه علو و تعالی برای آن روح بخت‌شکسته تسلیت عرض می‌گردد.

از طرف خانواده :



فرشته نبیه گل وسط احباب
به نیاد خیر به
تلفن سفارش : ۰۹۱۳۳۶۹۰۳۶۹۱



فرشته نبیه گل وسط احباب کنده برای کمک به معلولین
به نیاد خیر به سپهر لادلو شده شده
تلفن سفارش : ۰۹۱۳۳۶۹۰۳۶۹۱ - (۰۲۱)۳۳۶۳۹۱۳

شما می توانید به جای هزینه
با سفارش استند در
در کار نیک
تلفن سفارش: ۰۲۲-۳۴۶۱۳
charity.com

جناب آقای دکتر محمود مظفری
 به نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را خدمت جنابعالی
 و خانواده معزز تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند
 متعال صبر و شکیبایی برای کلیه بازماندگان و علو
 در جات برای آن مرحوم مسئلت می نمایم.

جناب آقای دکتر دارپوش آقاخان
 به نهایت تأسّف و تأثر درگذشت عموی گرامیتان را
 تسلیت عرض نموده و بقای عمر بازماندگان را از خداوند
 متعال خواستاریم.

**هیئت مدیره، مدیر عامل، پزشکان و پرسنل
 بیمارستان شهریار**

جناب آقای سید وحید حقانیان
در گذشت عموی گرامی تان را تسلیت عرض نموده
و ضمن طلب مغفرت برای آن شادروان، صبر و
شکیبایی برای بازماندگان آن مرحوم از درگاه ایزد
منان آرزو مندیم.

**از طرف هیئت مدیره شرکت کاوکار
(سهامی خاص)**

جناب آقای دکتر وحید برادران
بانهایت تأثر و تأسف مصیبت وارده راه جنابعالی
و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای آن
مرحومه آرزو می‌شود برای خانواده محترم صبر و شکیبایی
آرزو مندیم.

مدیر عامل - هیئت مدیره بیمارستان تهران

جناب آقای دکتر وحید برادران
 با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده راه جنابعالی
 و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، سلامتی و
 تندرستی برای شما و خانواده محترم آرزومندیم.
پزشکان - پرستاران - کارکنان بیمارستان تهران

خانواده محترم
مرحوم حاج علی اکبر صادق زاده
 با نهایت تأسف و تألم درگذشت مرحوم مغفور شادروان
حاج علی اکبر صادق زاده راه خاندان محترم آن
 مرحوم تسلیت عرض می‌نماییم.
احمد شادروان و کارکنان شرکت جارا

خانواده محترم جناب آقای دکتر رسالتی
مصیبت درگذشت استاد ارجمند شادروان آقای دکتر
منصور رسالتی را تسلیت عرض می نمایم.
دکتر فرهمندی، دکتر غنی پور، دکتر عظیمی،
دکتر ابراهیم پور

[illegible][illegible]

سازمان ثبت اسناد و آثار ملی ایران
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری تهران

۰۲۴۹-۷۹۳۵۱۴۹۴/م الف

آگهی تغییرات شرکت همراه سرویس خاورمیانه با مسئولیت محدود
به شماره ثبت ۴۰۹۸۳۳ و شناسه ملی ۱۰۳۲۶۱۱۸۰

۱۳۹۳/۰۹/۲۱ استبداد جمیع عمومی عادی به‌طور کلی العاده مورخ ۱۳۹۳/۰۹/۲۱
تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای بهرام فخری به شماره ملی ۱۸۱۶۵۸۳۳۹۹ به
سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مسعود غلامرضا به شماره ملی ۰۰۵۱۷۴۷۹۰
به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای محسن سفیدگر به شماره ملی
۰۰۵۳۳۳۳۳۵۰ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای علیرضا شفیعی بر مطلق
به شماره ملی ۰۰۴۷۵۷۲۸۱ به سمت مدیرعامل (خارج از شرکت) تا تاریخ
۱۳۹۵/۰۹/۲۱ انتخاب گردیدند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری تهران

۰۴۶۴۳۱۵۰۴۱۸-۱۵/م الف

به نام خدا

با نهایت تأثر و تأسّف در گذشت بانوی نیکو کار سرکار
خانم زهرا بشیر کیانی (بدر) را به اطلاع می‌رساند.
طبق وصیت آن مرحومه معراج مراسم ختم صرف امور
خزیره خواهد گردید.

خانواده‌های: بشیر کیانی، بدر، ورنوس، کیانی، فر،
ابوالقاسمی، اردلان، مستوفی، حسایی، لشگری،
جبروتی، سالور، هادوی، و نوق و ضیایی مهر،
شیرانی و سایر خانواده‌های وابسته.

یادبود

یادبود

A black and white portrait of an elderly man with a serious expression. He is wearing a dark, wide-brimmed hat, possibly a fedora, and a dark, textured jacket or coat. The background is plain and light-colored. The portrait is framed by a thin black border.

یادبود شادروان جناب آقای محمد فرج اللهی
 رادر زادگاه و آرامگاهش اردبیل گرامی می‌داریم.
 پرویز، طلا و ملیکا فرج اللهی
 و عروس: سارا مولایی

تسلیت

همکار محترم جناب آقای مهدی عشقی

با نهایت تأسّف و تأثر در گذشت برادر گرامیتان را به
شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند
متعال برای آن مر حوم علوّ درجات و برای شما و سایر
بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می نمائیم.

**واحد طراحی – صفحه بندی آگهی ها – اسکنر –
ایمپج ستر – پلیت ستر – مونتاژ و کپی – لیتوگرافی**

جناب آقای دکتر جاوید ذکوی
و خانواده آقای دکتر لطفی

با تأسّف فراوان مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده و
برای جنابعالی صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

مر بلند – دکتر جواد وهازیاده و خانواده

[illegible][illegible]

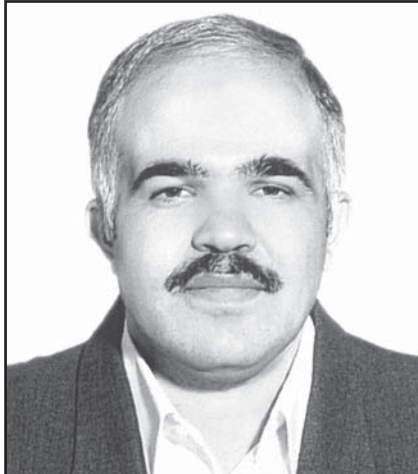
اداره ثبت شرکتها و موسسات غیر تجاری تهران
 ۱۳۴۴۰۰ - ۷۳۷۹۳۸۵ الف/م

 آگهی تغییرات شرکت رویان صنعت ایران پارتین سهامی می
 خا-۳۸۱۶۳۱ و ۲۸۱۱۱۱ و شناسه ملی ۱۰۱۳۸۱۶۳۱-۱
 به استناد صورتجلسه مجمع عمومی خاص به طور فوق العاده مورخ ۱۳۹۳/۰۶/۱۳
 تصویبات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و حساب سود و زیان شرکت برای سال مالی منتهی به
 ۱۳۹۲/۰۵/۲۵، مؤسسه حسابرسان آروین پام به شناسه ملی ۱۰۱۵۲۴۸۰-۱ و
 به سمت بازرس اصلی و آقای محمد عابدینی به کد ملی ۰۹۳۸۶۷۰۶۷۰ به سمت بازرس
 علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
 اداره ثبت شرکتها و موسسات غیر تجاری تهران

تَرْحِيم

باز گشت همه بسوی اوست
پدرم دیده بسویت نگران است هنوز
غم نادیدن تو بار گران است هنوز
آنقدر مهر و وفا بر همگان کردی تو
نام نیکت همه جا ورد زبان است هنوز



با نهایت تأسف و تأثر در گذشت همسری
مهربان و پدری فداکار مرحوم مغفور شادروان
کر بلائی مجید عشقی را به اطلاع کلیه بستگان،
دوستان و آشنایان محترم می‌رسانیم.
به همین مناسبت مراسم سوم آن مرحوم روز یکشنبه
۱۳۹۴/۳/۳۱ از ساعت ۱۸ الی ۱۹/۳۰ در مسجد همت
تجیش واقع در میدان تجریش برگزار می‌گردد.
ضمناً مراسم هفتم روز پنجشنبه ۱۳۹۴/۳/۳۱ از ساعت
۱۸ الی ۱۹/۳۰ در مسجد اعظم تجریش واقع در تکیه
پایین تجریش منعقد می‌گردد.
حضور شما سروران گرامی موجب شادی روح آن عزیز
و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.
از طرف خانواده‌های: عشقی - کمائی - صاحبی -
بختیاری و سایر بستگان، دوستان و آشنایان

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما
بناهایت تأسیف و تأثر در گذشت بزرگمرد خیر و نیکو
خصال حاج عبدالمحسن حسینی پدر جناب
آقای مهندس محمد محسنی رئیس هیئت مدیره
این شرکت را به اطلاع دوستان و فارغ التحصیلان
دانشگاه امیر کبیر (پلی تکنیک تهران) می‌رساند.
ضمن تسلیت به خاندان معظم محسنی مراسم یادبود
آن مرحوم روز یکشنبه ۱۳۰۳/۰۴/۹۴ از ساعت ۱۶ الی
۱۷/۳۰ در مسجد جامع شهر کرب روبروی میلاد
نور برگزار می‌گردد. تشرف می‌مایم سروران گرامی
موجب امتنان می‌باشد.
حسینیان (مدیر عامل)
و کارکنان شرکت کرب هاماکار

آگهی تغییرات شرکت پتروشیمی مسمنی سهامی عام
به شماره ثبت ۲۱۴۴۴۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۴۹۴۷۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان و سال مالی منتهی به تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۶ مورد تصویب قرار گرفت، صورت حسابرسی و خدمات مالی و رهافات و همکاریان به شناسه ملی ۱۰۲۸۰۰۷۶۴۰۰ به عنوان زاریان اصلی و موسسه حسابرسی شراکت به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۱۴۴۴۰ به عنوان بازرس علی البدل برای امدی مدت مالی انتخاب گردید. روزنامه کنترال انتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران

۱۳۹۳/۱۱/۲۶

آگهی تغییرات شرکت صنایع فلزی مزادن سهامی خاص
به شماره ثبت ۲۷۱۹۹۴ و شناسه ملی ۱۰۷۶۰۰۸۸۴۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اعضاء هیأت مدیره به قرار ذیل: آقای سید محمدرضا تهرانه - به شماره ملی ۰۰۰۱۰۷۷۱۲۹ - به سمت رئیس هیأت مدیره و آقای علی حدادی به شماره ملی ۱۰۶۲۵۵۲۳۹ - به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیأت مدیره و آقای ناصر زردآبادی - به شماره ملی ۱۳۹۳/۱۱/۲۶ به سمت عضو هیأت مدیره انتخاب گردیدند و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدات شرکت به اعضاء مشترک مدیرعامل و یکی از اعضاء هیأت مدیره همراه با مهر شرکت در درغاب مدیرعامل به اعضاء رئیس هیأت مدیره به اتفاق عضو هیأت مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران
۱۳۹۳/۰۵/۲۷ (۱۴۲۳/۰۵/۱۶) م.ا.م

تغییرات شرکت صنایع فلزی مازند سباهی خاص به شماره ثبت ۷۷۱۹۹۴ و شناسه ملی ۱۰۷۰۰۱۸۸۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۳/۰۸/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: برنامه و عملکرد سود و زیان مالی منتهی به ۱۳۹۳/۰۳/۳۱ به تصویب رسید. آقای حسینیه مدیره برای مدت دو سال قرار ذیل: آقای محمد جعفر قنبرستانی زاده به کد ملی ۰۰۲۱۰۷۷۱۹۴ و آقای علی عدینی به کد ملی ۰۱۶۲۵۳۳۶۹ و آقای ناصر یزدآبادی به کد ملی ۰۴۴۳۳۶۵۱۸۱۴ و آقای محمد حسن حسینی حسابرسی روشنگر گستر ۱۳۹۳ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ را به موجب صورتجلسه مورخ ۱۳۹۳/۰۵/۲۷ به سمت بازرس اضافی و علی‌البدل رضا کرمی‌لوانده ۱۳۹۳/۰۵/۲۷ به ترتیب به سمت بازرس اصلی و علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات غیر نشر خریداری و شرکت انتخاب کردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران
۱۳۹۳/۰۵/۲۷ (۱۴۲۳/۰۵/۱۶) م.ا.م

آگهی تغییرات شرکت تفات تجارت مسکن به شماره ثبت ۳۳۰۳۳۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۷۱۶۸۳۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۳/۰۶/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: «خرید سهام شرکت‌های تولیدی و خدماتی و بازرگانی و واردات و صادرات کلیه کالاها و خدمات مجاز در کلیه کشورهای خارج و خرید و فروش کلیه کالاها و خدمات مجاز در داخل کشور - از اجزای نمایندگی داخلی و خارجی به واز اشخاص حقیقی و حقوقی داخلی و خارجی دولتی و غیر دولتی - شرکت در مافصه‌ها و مزایده‌ها و مناقصه و غیره مستقیم و داخلی و خارجی - مدیریت به کلیه عملیاتی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم برای تحقق اهداف شرکت لازم و مفید بوده و یا در جهت اجرای موضوع شرکت از ضرورت داشته باشد (در صورت لزوم) اقدام انجام موضوعات قانونی شرکت از مجرای این ماده»

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران
۱۳۷۲-۰۵-۱۴۲۹۳۳ الف

آگهی تغییرات سازمانان تضمین سهامی خاص به شماره ثبت
۱۳۸۸۷۷ و شناسنامه ملی ۱۰۱۱۸۱۹۶۸۰

به استناد صورتجلسه هیأت مدیره مورخ ۱۳۹۲/۸/۳ تصمیمات
ذیل اتخاذ شد: مرکز اصلی شرکت به آدرس تهران خیابان شهید
خیابان شهباز صابونچی پلاک ۶۹ طبقه چهارم کد پستی ۱۵۷۲۱۵۲۱
منتقل گردید.

سازمانان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران

امام صادق (ع):

دلها نیز، همچون مس
زنگار می بندد، پس آنها را
با استغفار صیقل دهید.

عده الداعی

از مقاله دست پر کار



طبیعی است که به دیگران توجه کنید و کمی درباره سبک زندگی شان کنجکاو باشید. این کار آگاهانه، مفید و موثر است چون دریافت های شما را از محیط پیرامونتان بیشتر می کند و تاثیر مثبتی در انتخاب های پیش رویتان دارد. اما کنجکاوی درباره نحوه زندگی دیگران با مقایسه فرق دارد. در صفحه ۶ بخوانید

پیک تنگه آسمان



ای خدای من
تو مرا هدایت کردی و من به لهُو و غفلت روی آوردم. پندم دادی و من سخت دلی نمودم. نعمت های نیکویم دادی و من نافرمانی کردم. آنگاه آنچه مرا از آن منع کرده بودی به من شناسانیدی و من شناختم و آمرزش طلبیدم و تو گناه من بخشیدی. زان سپس من بار دیگر به گناه بازگشتم و تو اغماض کردی. پس حمد باد تو را ای خداوند من.

بار خدایا، ره توشه من برای رسیدن به تو، اعتقاد من به یکتایی توست و دستاویز من اینکه هیچ چیز در خدایی با تو شریک نساختم و کسی را جز تو به خدایی نگرفته ام و اینک خود در تو گریختم، زیرا خطاکاران را جز تو فرار گاهی نیست و برای پناهنده ای که بهره خویش تباه کرده است جز تو پناهگاهی نیست.

بار خدایا، در چنین حالتی تو به یاریم آغاز کردی و به نیروی خودیشت مرا محکم ساختی و شمشیر قهرش را کند نمودی و با آن همه یاران که او را بودند تنهائش گذاشتی و مرا بر او غلبه دادی و آن تیر که به قصد هلاک من در کمان نهاده بود بر او باز گردانیدی. پس بی آنکه آتش خشمش فرو نشسته باشد یا عطش انتقامش تسکین یافته باشد، هزیمتش دادی و او از سر خشم سر انگشتان خویش می گزید و می گریخت، بی آنکه یارانش وعده هایی را که داده بودند به جای آرند.

دعای چهل و نهم صفحه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هفت



پیشینه یاد شیر آشپز

دلکه
کلم مجلسی

صفحه ۴



چالشی برای دماغ طبیعی من!

صفحه ۲



خوردن سیر با شکم خالی

صفحه ۵



شاد زیستن را به کودک بیاموزید

صفحه ۷



فقط به همسر تان توجه کنید

صفحه ۶

پنج چرخه

هورمون شادمانی

نتیجه تحقیقاتی که چندی پیش منتشر شده برای علم روانشناسی بسیار بی نظیر بود:

- ۱- وقتی از منظره ای یا ازدیدن چیزی لذت می برید و از آن به صورت کلامی تعریف می کنید و اهل به به و چه چه کردن هستید میزان ترشح ماده ای به نام کورتیکوتروفین را در مغز افزایش می دهید که این هورمون وظیفه تامین انرژی لازم بدن برای مقابله با استرس و شرایط بحران اضطراب را دارد....
- ۲- وقتی شما یک گلبرگ یا هر چیز لطیفی را لمس می کنید و احساس خوشایندی دارید ترشح این هورمون افزایش می یابد.
- ۳- وقتی شما دست می زنید، یابه اصطلاح کف می زنید حتی در یک کنفرانس یا مهمانی، میزان ترشح این ماده را در خون افزایش می دهید. پس درود بر کسانی که از هر چیز لذت بخش که می بینند و حس می کنند تعریف می کنند!

درود بر آنانی که عادت دارند چشم هایشان را پر کنند از زیبایی های بی نظیر طبیعت!
درود بر آنانی که وقتی قرار است کف بزنند به افتخار کسی، بی رمق و رفع تکلیف این کار را نمی کنند!
چقدر خوب است که بدانیم رفتار ما و لذت های ما چه بصری و چه لمسی باعث ترشح بیشتر ماده های موثر مغز در آرامشمان شود...

پس یادت باشد لذت های را به زبان بیاور، مغزت هوشیارانه آن را دریافت می کند.

مورچه و عسل

قطره عسلی بر زمین افتاد، مورچه ی کوچکی آمد و از آن چشید و خواست که برود اما مزه عسل برایش اعجاب انگیز بود، پس برگشت و جره ای دیگر نوشید... باز عزم رفتن کرد، اما احساس کرد که خوردن از لبه عسل کفایت نمی کند و مزه واقعی را نمی دهد، پس بر آن شد تا خود را در عسل بیاندازد تا هرچه بیشتر و بیشتر لذت ببرد... مورچه در عسل غوطه ور شد و لذت می برد... اما افسوس که نتوانست از آن خارج شود، پاهایش خشک و به زمین چسبیده بود و توانایی حرکت نداشت... در این حال ماند تا آنکه نهایتاً مرد... یکی از حکماء می گوید: دنیا چیزی نیست جز قطره عسلی بزرگ! پس آنکه به نوشیدن مقدار کمی از آن اکتفا کرد نجات می یابد، و آنکه در شیرینی آن غرق شد هلاک می شود.

تولد

«تولد چیست؟» این سوالی بود که یک شبکه خبری برای مجموعه ای از کاربران در سراسر دنیا مطرح کرد و بسیاری به آن جواب دادند و بهترین پاسخ از دکتري ارسال شد که گفته بود: تولد تنها روزی ست که مادر در برابر گریه های فرزندش لبخند می زند!



خلیج همیشه فارس / عکس ها: مهر

نتیجه عمل است. این بینی‌ها تمایل دارند در مقابل تلاش جراح برای زیبایی مقاومت کنند و با ضخامت پوست ظرافت‌های بینی را کم کنند. ضمن اینکه کوچک شدن بینی تا حدی مطلوب است که عملکرد تنفسی بینی به مخاطره نیفتد.»

پس تناسب مهمترین عامل در تغییر شکل ظاهری بینی است و اگر شما هم قصد دارید بینی تان را به جراح بسپارید، روی تناسب آن تأکید کنید!

عوارض هم دارد

جراحی بینی آنقدر شایع شده که خیلی‌ها فکر می‌کنند هیچ مشکلی ندارد ولی واقعیت این است که این جراحی هم می‌تواند عوارض داشته باشد. به خصوص اگر به شرایط فرد توجه نشود.

به گفته دکتر حمیدرضا حسانی متخصص گوش و حلق و بینی و جراح بینی، دو دسته عوارض می‌تواند بعد از جراحی بینی ایجاد شود؛ عوارض عملکردی و عوارض زیبایی. او می‌گوید: «عوارض عملکردی شامل چسبندگی داخل بینی، باقی ماندن انحراف تیغه بینی، تنگی دریچه داخلی بینی، تنگی دریچه خارجی بینی، بزرگ ماندن شاخک‌های بینی و صدمه بر مجرای اشکی هستند. اما ممکن است عوارض زیبایی هم به وجود بیاید مثل ایجاد بینی زینی شکل، اشکال هشتی شکل (V معکوس) در حد فاصل هرم استخوانی و غضروفی، آسیب پوست بینی، باریک شدن بیش از حد نوک بینی، بالا رفتن بیش از اندازه نوک بینی، کوچک شدن بیش از اندازه پره‌های بینی و کم یا زیاد شدن پرده وسطی بینی.»

به گفته پزشکان اگر بعد از عمل حفره داخل بینی تنگ شود و تنفس از بینی سخت شود، بیمار از علائمی مثل تنفس دهانی، خشک شدن گلو به هنگام خواب، تنفس صدادار و کاهش حس بویایی رنج خواهد برد.

البته بعضی از عوارض این جراحی با مراقبت‌های لازم بعد از عمل ممکن است پیش نیاید. به گفته دکتر راستی، زدن چسب بسیار مهم است. او می‌گوید: «چون بعد از عمل پوست اضافه به خاطر برداشتن غضروف و استخوان وجود دارد و یک فضای اضافه ایجاد شده و امکان جا به جایی استخوان وجود دارد. برای همین زدن چسب را تأکید می‌کنیم و تا وقتی ورم وجود دارد باید رعایت کرد.»

البته مراقبت‌های دیگری هم لازم داریم. مثل رعایت کردن نحوه خوابیدن و غذا خوردن، نخوردن آدامس و خوراکی‌های سفت، رعایت نکات لازم درباره نحوه انجام ورزش و زدن عینک.

حالا باید دید با وجود همه این توصیه‌ها و راه افتادن چالش‌هایی که بر زیبایی طبیعی افراد تأکید می‌کنند و ستاره‌ها و بازیگرانی که اعلام می‌کنند از جراحی‌های زیبایی که انجام داده‌اند پشیمان هستند، باز هم آمار این جراحی‌ها و به خصوص عمل بینی بالا می‌ماند یا نه. اگر شما هم تصمیم گرفته‌اید بینی تان را جراحی کنید، یک بار دیگر خوب فکر کنید شاید پشیمان شدید!

زیبا می‌شود. اما برخی‌ها قسمت پایین بینی پوست نازک هستند اما غضروف‌ها کلفت هستند که باز هم خوب هستند. اما اگر پوست پایین بینی ضخیم است، اصطلاحاً گوشتی هستند و پوست کلفت است و بینی چندان تفاوتی نمی‌کند پس بهتر است عمل نشود. برای کوچک کردن این بینی گوشتی را نباید عمل کرد مگر اینکه با

و بینی‌اش به عنوان یکی از اعضای بدنش مشکل داشته باشد یا اشکالی در آن موجود باشد، یعنی مثلاً بینی‌اش ناهنجار یا بزرگ باشد، می‌شود با عمل جراحی آن را بهتر کرد. همیشه نباید فکر کنیم جنبه زیبایی در این جراحی‌ها وجود دارد. بلکه کارکرد و کاربرد عضو را در نظر داشت و اگر بینی را عمل می‌کنیم، باید برای تنفس مرطوب و

باید و نباید‌های شایع‌ترین جراحی زیبایی در ایران

چالشی برای دماغ طبیعی من!



غضروف بازی کرد و شکل داد.»

بینی کوچک هم حدى دارد!

انحراف تیغه بینی یکی از مهمترین مشکلاتی است که لازم است برای آن حتماً جراحی بینی انجام شود چون فرد با این انحراف دچار مشکلات تنفسی می‌شود و به مرور ممکن است مشکلات جدی تری برایش ایجاد شود. اما خیلی‌ها هم فقط برای تغییر شکل ظاهریشان تن به جراحی می‌دهند. دکتر راستی می‌گوید که مردم ایران بینی‌های کوچک دوست دارند اما باید توجه داشت که برای این کوچک شدن حد و مرزی داریم.

دکتر مسعود جعفری پور فوق تخصص جراحی پلاستیک بینی و صورت می‌گوید: «زیبایی لزوماً به معنای کوچکی نیست بلکه زیبایی بینی درگرو تناسب قسمت‌های مختلف بینی با هم و تناسب کل بینی با قسمت‌های مختلف چهره است. هدف جراحی زیبایی بینی زیباتر به نظر رسیدن چهره است نه صرفاً کوچک کردن بینی. نوع بافت‌های بینی فاکتور محدودکننده‌ای در جراحی بینی نیست. بینی‌هایی با پوست ضخیم و بافت غضروفی ناچیز بارزترین نمونه تأثیر بافت بینی بر

گرم کارکرد معمول خود را داشته باشد.»

البته مد و جو جامعه هم بی‌تأثیر نیست و دکتر فروتن می‌گوید: «اکثراً یک مدل به خصوصى را برای بینی می‌خواهند درست کنند. برخی امسال یا سال دیگر از مدل بینی خود زده می‌شوند و می‌خواهند مدل را عوض کنند. این کار امکان ندارد و وقتی بیمار مراجعه می‌کند، ما قبول نمی‌کنیم تغییر دهیم مگر این که بینی در شکل ابتدای خود، غیر طبیعی باشد. بهترین صورت و چهره در اندام، اندام طبیعی یک فرد است. اگر اشکال دارد می‌شود به پزشک مراجعه کرد.»

البته دکتر فروتن معتقد است که گاهی مشکلات ظاهری باعث ایجاد مشکلات روحی در فرد می‌شود و او اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد و می‌توان اعتماد به نفس را با جراحی به او برگرداند تا بتواند وارد جامعه شود. دکتر مجید راستی اردکانی فوق تخصص زیبایی درباره اینکه چه کسانی باید بینی‌اشان را عمل کنند، می‌گوید: «این به ضخامت پوست بینی افراد ربط دارد مثلاً در یکسری از افراد که بینی مقاری دارند پوست نازک دارند و باید فقط قوز برداشته شود، پس بینی آنها

• یگانه خدای

آمارها می‌گویند ایران در جراحی زیبایی و به خصوص جراحی بینی جزو اولین‌های دنیاست. به آمار هم توجه نکنیم، دختران و پسرانی که هر روز در خیابان و مترو و اتوبوس با چسبی روی بینی و حتی چشم‌هایی خون افتاده می‌بینیم، نشان می‌دهد که این کار رویای بسیاری از ایرانی‌ها و به خصوص جوان‌هاست. هرچقدر هم که پدر و مادر و بسیاری از اطرافیان بگویند که بینی خوبی دارند و نیازی به جراحی ندارند، آنها معتقدند که حق دارند برای صورتشان تصمیم بگیرند و بخواهند که زیباتر باشند. البته در اینکه بینی‌ها بعد از جراحی چقدر زیبا شده‌اند، اتفاق نظر وجود ندارد!

مدتی هم هست بعضی‌ها این کار را نهی می‌کنند و حتی برای کاهش علاقه جوان‌ها به انجام این جراحی، در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌کنند!

طبیعی بهتر است یا جراحی شده؟!

«دماغ طبیعی من!» این نام فراخوانی یا به قول معروف چالشی است که یکی از صفحات مخصوص زنان ایرانی در یکی از شبکه‌های اجتماعی منتشر کرده و از کسانی که بینی‌هایشان را جراحی نکرده‌اند خواسته تا عکس‌هایشان را به اشتراک بگذارند.

صفحه و فراخوان خیلی زود مشهور شده و خیلی‌ها عکس‌هایشان را با بینی جراحی نشده منتشر می‌کنند تا به نوعی نشان دهند جراحی در خیلی از موارد چندان هم ضروری نیست و می‌شود به شکل طبیعی زیبا بود. البته بعضی‌ها هم ایمن حرکت را نقد کرده‌اند و معتقدند که این کار به نوعی مسخره کردن کسانی است که به هر دلیل بینی‌هایشان را دست جراح‌ها سپرده‌اند. می‌گویند اینکه کسی بینی زیبایی دارد، فضیلت نیست بلکه ژنتیکی این زیبایی طبیعی به او ارث رسیده است.

اما در مقابل طرفداران این چالش جدید می‌گویند که شاید با این کار بتوان مقابل میل بیمارگونه بعضی‌ها به جراحی‌های زیبایی ایستاد و کمی آن را متعادل کرد تا بالاخره فقط کسانی که واقعاً برایشان لازم است، تن به جراحی زیبایی بدهند.

آنهاى که باید عمل کنند

براساس آمار انجمن بین المللی جراحی زیبایی (ISAPS) که تابستان سال گذشته ارائه شد، در سال ۲۰۱۳ بیش از ۲۳ میلیون عمل جراحی و روش غیرجراحی زیبایی در دنیا انجام شده است که ایران با ۱۷۴ ۷۷۸ جراحی، در میان ۱۰ کشور اول دنیا است. براساس همین آمار، در میان اعمال جراحی زیبایی در ایران جراحی بینی شایع‌ترین جراحی زیبایی با ۳۷۴۲۳ مورد است و ایران از این نظر در دنیا پنجم است.

اما واقعاً چه کسانی باید بینی‌هایشان را جراحی کنند و آیا همه در صورت تمایل، باید این کار را انجام دهند؟ دکتر سید کمال فروتن فوق تخصص جراحی پلاستیک و از بنیان‌گذاران جراحی پلاستیک و میکروسکوپی در ایران می‌گوید: «وقتی فردی با خودش

روزگار طوری می‌گذرد

که اگر غافل شوید، می‌بینید هفته‌ها و ماه‌ها گذشته و چیز کار و دوندگی هیچ چیز دیگری را تجربه نکرده‌اید. اگر دوست ندارید تبدیل به آدم آهنی‌هایی شوید که جز سر کار رفتن، مشغولیت دیگری ندارند، همین حالا عزمتان را جزم کنید تا رنگ و بوی دیگری به زندگی تان دهید. کمی جا باز کردن برای یک تفریح خانوادگی یا وقت گذرانی با دوستان نزدیک‌تان می‌تواند این یکنواختی مکانیکی را از بین ببرد. ما هم برایتان پیشنهادهایی داریم که ممکن است به کارتان بیایند.

پیشنهاد هفته

سینما

روزگاری عشق و خیانت

اگر این روزها سری به سینماهای کشور بزنید می‌توانید فیلم روزگاری عشق و خیانت را ببینید که به کارگردانی داود بیدل و تهیه‌کنندگی روح‌الله شمعدری ساخته شده است. در «روزگاری عشق و خیانت» اتفاقی غیرمنتظره پروانه و دخترش آینه را



غافلگیر می‌کند، گویا این اتفاق ریشه در گذشته پروانه دارد گذشته‌ای که سال‌ها از مواجهه با آن هراس داشته است. در این فیلم بازیگرانی مثل همایون ارشادی، نسرین مقانلو، سحر قریشی، حسن جوهرچی، جعفر دهقان، علی اوسینود، آتش تقی‌پور، میلاد کی‌مرام، شهرزاد کمال‌زاده و جمشید هاشم‌پور نقش‌آفرینی می‌کنند. بد نیست بدانید که فیلم «روزگاری عشق و خیانت» در بخش نگاه نو سی و دومین جشنواره فیلم فجر و سیزدهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مقاومت حضور داشت. این فیلم نامزد بهترین بازیگر زن برای بازی شهرزاد کمال‌زاده در سیزدهمین جشنواره فیلم مقاومت شده است.

تئاتر

اپرای عروسی سعدی

اگر به تماشای اپراهای عروسی علاقمندید، شما را به اپرای عروسی سعدی دعوت می‌کنیم. این اپرا که تا دهم خردادماه در تالار فردوسی اجرا می‌شود کاری است به نویسندگی و کارگردانی بهروز غریب پور که هر شب ساعت ۱۹ به مدت ۱۱۰ دقیقه اجرا دارد.



بازی دهندگان این اپرای عروسی عبارتند از: علی پاکدست، مریم اقبالی، علی ابوالخیریان، مرجان احمدی، مرضیه سر مشقی، فرزانه عاقلی، نگار میر فخرانی، مریم مجیدی، الهام عابدی، هانی حسینی، سحر کاظمی، سارا اقبال، مرضیه نادری، سحر امیراقبالی، قاسم رحمتی، مینا یوسفی، مریم رحمانی، مهلا پاکدامن، اسامی آواگران هم اینطور عنوان شده است: محمد معتمدی، استاد اسحاق نور، علی زند و کیلی، روشنگر کی منش، سحر محمدی، مهرداد ناصحی، حامد فقیهی، محمد فرزین ذوالقدر، علیرضا مهدی زاده، هادی فیض آبادی، جواد حنیفه، علیرضا عبدالکریمی، وحید ابوالقاسم، ابوالفضل باقریان، فرهاد خزری. بلیت این اپرای عروسی ۲۵ هزار تومان قیمت دارد.

برای من انتخاب بر اساس علاقه ام سخت نبود. می خواستم هنرستان را انتخاب کنم. پدر موافق بود و برای اولین بار مادر و هنگامه هم نظر بودند. می گفتند هنرستان برای بچه های کم هوش و درس نخوان اسست و حیف است و تو باید تجربی بخوانی تا بتوانی برای دانشگاه رشته خوبی انتخاب کنی. هنگامه می گفت که خواهرزاده های محمود همه یا ریاضی خوانده اند برای مهندسی یا تجربی رفته اند برای پزشکی و مطمئنم که موفق هم می ششوند. اما پدر پشت من بود. می گفت نغمه استعداد هنری دارد. اگر دنبال استعداد و علاقه اش برود موفق است و فرق نمی کند چه رشته ای باشد.

با حمایت های پدر رشته گرافیک را انتخاب کردم. مادر و هنگامه دمتق شدند اما کاری بود که انجام شده بود. مادر به زودی در طراحی های مشوقم شد. هنگامه هر چند وقت یکبار از تلاش ها و موفقیت های خواهرزاده های محمود با آب و تاب تعریف می کرد و با کنایه از رشته ام می پرسید. شاید می خواست آثار پشیمانی را در من ببیند، اما من مصمم بودم. همه چیز خوب پیش می رفت تا اینکه خبر سخته مجدد مادر شوهرش رسید. انگار این بار مشکل جدی تر بود. محمود، هنگامه و سوگل راه به خانه ما آورد و خودش راهی کاشان شد.

چند روز بعد خبر فوت مادرشوهرش رسید. محمود مسئول آوردن جنازه از کاشان شد و خواهرهای محمود مشغول تدارک مراسم شدند. هنگامه هم با به پای آنها کمک می کرد و همراه آنها اشک می ریخت و درغمشان شریک بود. در این بین اگر فرصتی می شد برای پرو لباس های مشکی که با عجله به خیاط سفارش داده بود می رفت. لباس ها به موقع حاضر شدند و مراسم سوم و هفتم به خوبی برگزار شد. مادر چند بار به هنگامه تذکر داد که مثل عروس های دیگر سنگین و رنگین یک گوشه بنشیند و اینقدر مثل صاحبان مجلس این طرف و آن طرف نرود. اما هنگامه کار خودش را می کرد و گوشش بدهکار این حرف ها نبود.

یک ماه بعد به حرف مادر رسید. یک روز ناراحت و عصبانی به خانه ما آمد. مادر که علت را جویا شد بغضش ترکید. از بین حرفهای فهمیدم که خواهرهای محمود به گوشش رسانده اند که بجای اینکه مجلس گردانی کنی، مادرمان را نگه می دشتی و او را آواره خانه این و آن نمی کردی. هنگامه می گفت من هم به گوششان رساندم که خانه ای که از مادرشان مانده سهم محمود است چون آن سالهایی که آنها به دنبال زندگی و خوشی خود بودند، مادر شان با محمود و بعد با ما زندگی کرده است.

ادامه دارد

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

عده ای خانه دارند و عده ای دانشجوی و بعضی ها هر روز هفته سخت کار می کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این

کارگاه داستان شنبه ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده ای شنبه ها به کلاس می روند در بابل و عده ای در تهران چهارشنبه ها.

هنگامه

● فهمیه جوادی

● قسمت ششم



هنگامه از او پرسید. آتنا گفت که یک سال است که درسش تمام شده و در بیمارستان پرستار است و با یکی از همکاران پزشکش نامزد کرده است و چند ماه بعد عروسی می کند و حتما ما هم به جشن عروسی اش دعوت هستیم. هنگامه با خوشحالی گفت که حتما می آیم و از دعوت تشکر کرد بعد زمان هایی که آتنا به طور ثابت به باشگاه می رفت را از او پرسید. من دیگر به باشگاه نرفتم.

ورزش های سنگین آنها با بدن نحیف من جور نبود. به غیر از این، باید انتخاب رشته می کردم و سرگرم درس بودم. هنگامه کاملاً سر حال بود و دوباره هوای درس خواندن کرده بود. مادر می گفت که حال و هوای من در هنگامه تاثیر گذاشته است. یک سال بیشتر به دیپلمش نمانده بود و چند واحد برداشت که با وجود مشغله هایش بتواند آنها را بگذراند. تایم باشگاهش را تغییر داد و می گفت با کلاس هایش تداخل دارد. و با تعجب دیدم که روز و ساعت باشگاهش با آتنا یکی شده است.

هم با او به باشگاه می رفتم. ورزش سخت و پر تحرکی بود که بعد از چند جلسه رهایش کردم. اما چیزی که برایم جالب بود خود باشگاه بود که بیشتر انگار سالن مد بود. در گوشه ای از سالن شو لباس بود و انواع تاب و شلوارهای ورزشی و گوشه ای دیگر خانمی از ترکیه لوازم آرایش و عطر می آورد. هنگامه مشتری پر و پا قرص هر دو بود و هر بار با دست پر به خانه می رفت. جلسه آخری که باشگاه رفتم آتنا را دیدم. البته او را نشناختم. دیر رسیده بودیم و سریع آماده شدیم. با چشم غره مربی سخت گیر باشگاه، در صف قرار گرفتیم و با آهنگ هماهنگ شدیم.

در استراحت وسط ورزش، هنگامه او را دید و خوش و بش کرد. بعد آتنا را به من معرفی کرد و پرسید که او را به خاطر دارم یا نه. آتنا خوش برخورد بود و اظهار خوشحالی کرد که ما را دیده است و اینکه بطور اتفاقی تایم باشگاهش را تغییر داده چون با شیفت کاریش تداخل داشته است. هر چند چهره آتنا نشان می داد که از دواج کرده است،

حوصله هیچ چیز را نداشت. به اصرار و اجبار مامان در مهمانی ها شرکت می کرد و در هر فرصتی که تنها می ماند گریه می کرد، بدون شور و هیاهوی هنگامه، خانه ساکت و سرد شده بود. سوگل گوشه ای کز می کرد و حرف نمی زد. سرش را گرم می کردم تا کمتر سراغ هنگامه برود. برایش کاردستی درست می کردم و نقاشی می کشیدم. نقاشی سوگل به طرز چشمگیری بهتر شده بود. باهیجان نقاشی اش را تمام می کرد تا به هنگامه نشان بدهد. اوایل هنگامه فقط لیختنی می زد. کم کم تشویقش می کرد، او را روی پاهایش می نشاند و سری تکان می داد و می خواست نقاشی اش را توضیح بدهد. تغییر روحیه هنگامه همه ما را به هیجان آورده بود. مامان به هر بهانه ای او را به بیرون از خانه می برد و محمود برایش گل و هدیه های کوچک می خرید. هنگامه دوباره به باشگاه می رفت و در دورهمی های خانوادگی شرکت می کرد. یک سری لوازم آرایش جدید خرید و رنگ موهایش را عوض کرد. پارچه خرید و بدون اینکه به مهمانی خاصی دعوت باشد، برای خودش چند دست لباس مجلسی دوخت. شنیدم که به مامان می گفت وقتی نقاشی سوگل را دیدم که مرادر رختخواب و ناراحت کشیده بود به خودم گفتم بس است دیگر باید تمامش کنی. بلند شدم و اولین کاری که کردم این بود که وقت آرایشگاه گرفتم.

با وجود اینکه هنگامه می خواست خودش را قوی نشان دهد، همه ما در این مدت فهمیده بودیم که چقدر آسیب پذیر است. با این حال چند ماه بعد دیگر از آن هنگامه افسرده خبری نبود.

ظاهراً جنگ درونی که با خودش به پا شده بود به خوبی پایان یافته بود. به اصرار هنگامه من

کتاب

فرزندپروری در عصر رسانه

کتاب فرزندپروری در عصر رسانه، با ترجمه محمدرضا رستمی و فروغ ادریسی توسط انتشارات همشهری منتشر شده است. این کتاب نوشته گلوریا دی کاتانو است و به قیمت ۲۴ هزار تومان و در ۲۷۴



صفحه به فروش می رسد. چالش های فرزندپروری، اصلاح هویت فرزندپروری، نداشتن ارتباط عاشقانه والد - فرزندی، برخوردار شدن از یک زندگی غنی درونی، تصویرسازی یا تخیل، بیان خلاقانه، همکاری و مشارکت به شیوه ای برای ارتباط، پیش به سوی فرهنگی خودساخته، ۸ فصل اصلی هستند که کتاب بر آن اساس تنظیم و تدوین شده است. در این کتاب آمده است: اغلب گفته می شود: «امروزه، نیروی بیرونی قابل توجهی، فرزندپروری ما را تحت تاثیر قرار می دهد. تا زمانی که ما این نیرو را درک نکرده و مهار نکنیم، برای تربیت صحیح فرزندمان به طور کامل، قدرت نخواهیم داشت... تاثیرات فرهنگی شبیه هوای نامحسوس هستند و همواره حضور دارند.

موزه

موزه نقاشی پشت شیشه

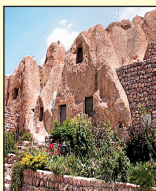
موزه نقاشی پشت شیشه ایران دومین موزه نقاشی پشت شیشه در جهان است که در تهران، پیچ شمیران - خیابان نورمحمدی - تقاطع خیابان قائدی قرار دارد. موزه نقاشی پشت شیشه در یکی از خانه های قدیمی تهران به مساحت ۱۴۰۰ مترمربع و زیربنای ۵۰۰ مترمربع برپا شد.

این خانه متعلق به پزشک وارسته ای به نام دکتر شقایق بوده است. قدمت این خانه قدیمی به اواخر قاجار و اوایل پهلوی باز می گردد. تصاویری از عامه مردم در حالت های مختلف، شخصیت های تاریخی مانند پادشاهان، شاعران و هنرمندان، تصاویر زنان به شیوه هایی از نقاشی سبک قاجار و کارهای مینیاتوری از جمله موضوعات نقاشی های کار شده بر پشت شیشه در این موزه است. این موزه تنها موزه مستقل است که به یکی از شاخه های نگارگری اختصاص داده شده و دربرگیرنده مجموعه عظیمی از نقاشی های پشت شیشه ایران است.



گشت وگذار

درگزک



روستای درگزک در استان کرمان و در فاصله ۱۲ کیلومتری غرب و جنوب غربی شهرستان کوهبنان قرار دارد و به خاطر راه ارتباطی خاکی اش، ناشناخته باقی مانده. این روستای تاریخی پر از خانه های دستکند است که در دل کوه ایجاد شده اند و البته خانه های کاهگلی با سقف های گنبدی زیبا. همین جذابیت ها هم بوده که با وجود سختی راه و کمبود امکانات مقصد، هر سال پای صدها توریست داخلی و خارجی را به درگزک باز کرده.

برج های مشرف بر راه ارتباطی روستا نشان می دهد که این روستا در دوره ای اهمیت سوق الجیشی داشته و دیده بان ها از آن محافظت می کردند. باستان شناسان هم نمونه هایی از ریزابزارها و تیغه های پشته دار سنگی در این روستا پیدا کرده اند که از نوع خراشنده بوده اند. این یعنی عمر روستای درگزک به دوره نوسنگی می رسد.

۵۵۵ تپش‌های شیرین

لوز زعفرانی تبریز

اگر اهل خوردن شیرینی‌های سنتی ایرانی باشید، لوز زعفرانی تبریزی‌ها چیزی است که می‌تواند سرحالتان بیاورد! این معجزه البته نتیجه ترکیب بادام و زعفران است که تبریزی‌ها آن را کشف کرده‌اند.

● مواد لازم:

پودر بادام	۲۰۰ گرم
شکر	۱ پیمانه
آب	نصف پیمانه
زعفران دم کرده	۱ قاشق سوپخوری
پودر قند	۲ قاشق سوپخوری
پسته کوبیده	به مقدار لازم
طرز تهیه:	



پودر بادام را می‌توانید به صورت آماده تهیه کنید اما اگر خودتان بخواهید آن را درست کنید باید پوست بادام خیس شده را گرفته و بگذارید بادام خشک شود. سپس با یک آسیاب قوی آن را پودر کنید و از الک رد

کنید تا کاملاً نرم شود. پودر قند را با پودر بادام ترکیب کرده و شکر و آب را هم جداگانه با هم ترکیب کنید و بگذارید روی آتش ملایم بجوشد و قوام بیاید و شیره شود. سپس شیره را خنک کنید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با دور تند همزن بزنید تا سفید و کشدار شود. سپس زعفران را به آن اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. در نهایت پودر بادام را در ترکیب ریخته و با قاشق طوری هم بزنید که خمیری شود. در یک قالب، کاغذ روغنی بیندازید و مایه شیرینی را در آن بریزید و صاف کنید. روی آن را پسته پاشید و نصف روز در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. سپس آن را برش بزنید و سرو کنید.

۵۵۵ آشپزی خانگی

پلو تایلندی

این پلو رنگارنگ، متنوع و متفاوت است که پیشنهاد می‌کنیم آن را بپزید و از طعم جالبش لذت ببرید.

● مواد لازم:

برنج نیم پز	۲ و نیم پیمانه
فیله ماهی	۴۵۰ گرم
مخلوط هویج، فلفل دلمه، قارچ، ذرت	۲ پیمانه
پیاز	۱ عدد
شکر	۲ قاشق غذاخوری
سویا سس	۲ قاشق غذاخوری
زنجبیل رنده شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و ادویه و روغن	به میزان لازم
طرز تهیه:	



پیاز را خرد کنید و با شکر تفت دهید. پس از آنکه کاراملی شد، سویا سس و زنجبیل و ماهی را به آن اضافه کنید. نمک و فلفل و ادویه را در ترکیب ریخته و به آرامی مواد را تفت دهید. سپس سبزیجات را اضافه کنید و به تفت دادن آرام‌تان ادامه دهید. بعد از ۵ دقیقه نصف لیوان آب روی ترکیب بریزید و وقتی سبزیجات کاملاً پختند، برنج نیم پز را به آن اضافه کنید. سپس پلو را دم کنید. پس از آماده شدن، آن را در ظرف ریخته و با گشنیز تازه خرد شده تزئین کنید.

نکته: در این غذا می‌توانید به جای فیله ماهی از تن ماهی یا میگو استفاده کنید.



در پایان دو قاشق روغن و نمک را روی دلمه‌ها ریخته و با ۳ تا ۴ لیوان آب بپزید. در همین حین، سس دلمه را آماده کرده و روی آن بریزید. برای این کار، در یک کاسه نصف استکان آبغوره و دو قاشق غذا خوری شکر، ۴ قاشق رب و کمی نمک را با هم در تابه بریزید و مرتب هم بزنید. می‌توانید شکر را از این دستور حذف کنید. در یک ربع پایانی پخت، سس غلیظ را روی دلمه‌ها بریزید و اجازه دهید خوب به خورد دلمه برود. بعد از آن، غذای شما آماده است.

اضافه کرده و نمک و زردچوبه و رب را به آن بیفزایید. برنج را شسته در یک قابلمه ریخته با کمی نمک نیم پز کنید. لپه را هم بشوید و کامل بپزید. حالا سبزی‌های خرد شده را تفت دهید و با گوشت و برنج و لپه مخلوط کرده و یکدست کنید. در صورت تمایل می‌توانید دارچین هم به آن اضافه کنید. این مواد را لای برگ کلم بریزید و کلم را پیچید.

کف قابلمه مناسبی که دلمه‌ها در آن جا بشوند، چند برگ کلم قرار دهید. سپس دلمه‌های پیچیده شده را روی آن بگذارید.

دلمه کلم مجلسی

دلمه کلم از آن غذاهایی است که شاید همه طعم آن را نپسندند اما آنهایی که قدر کلم و خواص بیشمارش را می‌دانند، ممکن نیست از خوردن دلمه کلم استقبال نکنند. به ویژه این که دلمه کلم شکل و شمایل زیبا و مجلسی و اشتهاآوری دارد و می‌تواند میز غذای شما را زیباتر کند.

● مواد لازم:

کلم پیچ بزرگ	۱ عدد
برنج	۲ پیمانه
لپه	یک استکان
گوشت چرخ کرده	۴۰۰ گرم
سبزی دلمه	۱ کیلو
پیاز	۲ عدد بزرگ
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم	
روغن	به میزان لازم
رب	به میزان لازم
آبغوره	یک استکان
شکر	دو قاشق

● طرز تهیه:

سبزی این دلمه شامل تره، گشنیز، جعفری، ترخون، مرزه، شوید، نعنا و پیازچه است. برای پخت آن، ابتدا برگ‌های کلم را که از بند بند ساقه جدا کرده و در قابلمه بزرگی با آب بپزید. وقتی برگ‌ها نرم شدند، آنها را در سبد قرار داده و اجازه دهید خنک شوند. بهتر است قبل از پخت، قسمت ضخیم و سفت پایین برگ را جدا کنید. پیازها را نگینی خرد کرده و در روغن سرخ کنید. سپس گوشت چرخ کرده را

آشپزی خانگی مسالک

توصیه‌هایی

برای خانه‌داری بهتر

خانه داری ایده آل آرزوی هر کدبانویی است که جز با تجربه به دست نمی‌آید. اما شاید بد نباشد نگاهی هم به تجربیات دیگران بیندازید و از آن‌ها درس بگیرید. مطمئناً این تجربه‌ها به کدبانو تر شدن شما کمک می‌کنند! ما برخی از این تجربه‌ها را برایتان جمع آوری کرده‌ایم و در اختیارتان قرار می‌دهیم.

۱- برای حذف بوی بـر جا مانده بر روی دستان ناشی از خرد کردن سیر یا پیاز، دستانتان را به یک قاشق استیل بمالید. یکی از خاصیت‌های استیل جذب بو است. راه دوم‌تان این است که دستانتان را بانمک بشوید. مطمئن باشید دستانتان کاملاً تمیز و بی بو می‌شوند. راه سومی اگر بخواهید، باید بگویم نگه داشتن دانه‌های تازه قهوه در دست می‌تواند بوی‌ها بد را از دستان شما بگیرد. قهوه البته بوی بد دهان را هم از بین خواهد برد.

۲- موزها را در کنار هم و یا در کنار دیگر میوه جات نگه داری نکنید. موزها را از هم جدا کنید و هر کدام از آنها را در محلی جداگانه نگه دارید. موزها گازی را از خود متساعد می‌کنند که سبب می‌شود میوه‌هایی که در کنار آنها قرار دارند، -از جمله دیگر موزها- سریعتر رسیده شوند.

۳- در صورتی که سوپتان را بیش از حد شور کردید، یک سبب زمینی پوست کنده را به داخل قابلمه بیندازید و بگذارید به همراه سوپ بجوشد.

۴- گوچه و مرکبات را در طبقات بالای یخچال نگهداری کنید. قرار دادن آنها در قسمت‌های سرد یخچال باعث می‌شود تا آنها طعم و بوی خود

را از دست بدهند.

۵- برای تمیز کردن کتری برقی که جرم گرفته، می‌توانید مخلوطی از سرکه سفید و آب را به صورت مساوی در آن ریخته و بجوشانید. پس از آن، کتری را خالی کرده و بشوید.

۶- در صورتی که حین آشپزی، خدای ناکرده دچار سوختگی شدید فوراً روغن زیتون را روی عضو سوخته بریزید. همچنین می‌توانید پوست سوخته را فوراً در ظرفی پر از سفیده تخم مرغ فرو کنید. درباره سوختگی‌های کوچک و سطحی می‌توانید اندکی خردل را بر روی پوست سوخته بمالید تا از درد آن بکاهید و مانع قرمزی آن شوید.

۷- قبل از خـرد کردن فلفل‌های تند، کمی روغن زیتون را به دستهایتان بمالید تا از سوزش هنگام برش فلفل‌ها جلوگیری کنید.

۸- قبل از درست کردن پاپ کورن، ذرت‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب بخیسانید. خیساندن دانه‌های ذرت در آب باعث می‌شود تا آنها بهتر و سریعتر آماده شوند.

۹- برای اینکه از جوانه زدن سبب زمینی‌ها در سبد جلوگیری کنید، یک سبب [درختی] را در کنار آنها قرار دهید.

۱۰- پس از جوشاندن سبب زمینی و یا ماکارونی، آب را بیرون نریزید. پس از خنک شدن آن، می‌توانید آن را به گیاهان خانگی‌تان بدهید. این آب سرشار از مواد معدنی است.

۱۱- زمانی که گوشت پخته زده را به منظور استفاده از فریزر بیرون می‌آورید، اندکی سرکه بر روی آن بریزید. این کار نه تنها گوشت را برای طبخ ترد می‌کند، بلکه با پایین آوردن دمای انجماد، باعث می‌شود پخت گوشت سریع‌تر آب شود.

۱۲- برای اینکه کاهو را تازه نگه دارید، آنها

را در یک حوله تمیز و خشک پیچید و سپس کاهو و حوله را در یک پاکت پلاستیکی بسته نگهداری کنید.

۱۳- جوش شیرین و سرکه به همراه هم یک پاک‌کننده و جلا دهنده خوب محسوب می‌شوند، از آنها می‌توانید برای پاک کردن سینک و اجاق گاز استفاده کنید.

۱۴- برای اینکه کشوهای چوبی راحت‌تر باز شوند می‌توانید در محل لغزیدن کشوها پارافین شمع را بمالید.

۱۵- برای پاک کردن لکه‌های میوه (مثل رنگ گردو، رنگ هویج و...) از روی دست، می‌توانید از سیب زمینی پوست کنده و یا سرکه سفید کمک بگیرید.

۱۶- برای از بین بردن رد چای و قهوه از روی ظروف چینی، می‌توانید از جوش شیرین و آب لیمو تازه استفاده کنید.

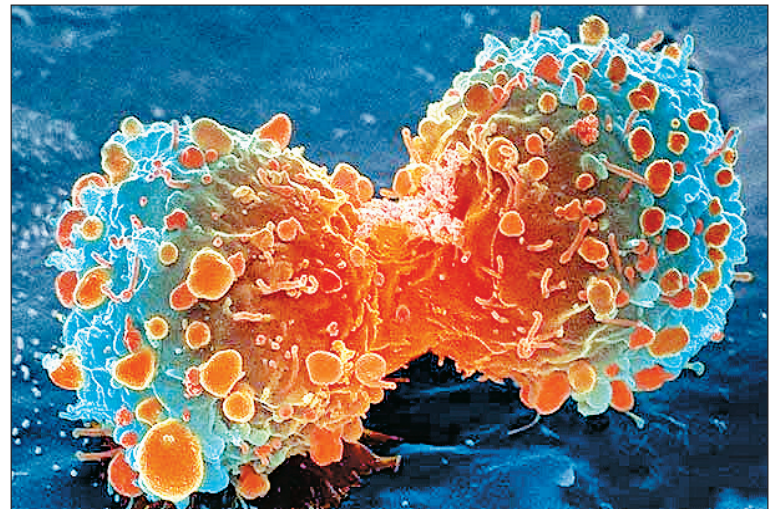
۱۷- در صورتی که نمک در ظرف نگهداری آن به سبب وجود رطوبت گلوله شده است، می‌توانید با قرار دادن چند دانه برنج رطوبت آنها را جذب کنید.

۱۸- یک توپ نخی که در سرکه سفید خیسانده شده است، می‌تواند با قرارگیری بر روی کبودی، اثر آن را سریعتر از بین ببرد.

۱۹- همیشه تکه‌ای از آلونه‌وارا در آشپزخانه نگهداری کنید. زمانیکه دستان خراشیده شد، با مالیدن ژل داخل آلونه‌وارا به بهبود آن کمک خواهید کرد.

۲۰- برای استفاده دوباره از روغن سرخ کردنی، می‌توانید با انداختن مقداری زنجبیل در آن، بوی باقیمانده ناشی از ماده سرخ شده قبلی را از بین ببرید.

سبک زندگی و سرطان



پژوهشگران می‌گویند عامل عمده ایجاد سرطان ژنتیک است اما این به معنای آن نیست که نمی‌توانید هیچ کاری برای پیشگیری انجام بدهید. سبک زندگی سالم به شما کمک می‌کند تا کمتر در معرض آسیب و بیماری قرار بگیرید و احتمال سرطان را پایین بیاورید.

– ورزش روزانه و منظم که تناسب اندام ایجاد کند اولین گام در تغییر سبک زندگی منفعّل است. افراد فعال کمتر در معرض سرطان پستان و کلون قرار دارند. منظور از ورزش این نیست که حتماً یک ورزش حرفه‌ای انجام بدهید. انجام تمرین‌های روزانه که تحرک و فعالیت‌تان را بیشتر کند برای حفظ سلامتی کافی است. ایروبیک، پیاده روی، دوچرخه سواری برای بالابردن کیفیت نحوه فعالیت‌های روزانه‌تان مفید است.

– سیگار نکشید. به اندازه کافی درباره تأثیرات منفی سیگار بر سلامتی شنیده‌اید. عامل و محرک بسیاری از سرطان‌ها سیگار است. سرطان ریه،

دهان، معده و پانکراس به طور مشخصی با میزان مصرف سیگار مرتبط هستند.

– کرم ضد آفتاب استفاده کنید. از پوستتان در برابر نور خورشید محافظت کنید و از سرطان پوست پیشگیری کنید. اسپیف کرم ضد آفتاب باید حداقل ۳۰ باشد تا از اشعه یو وی بی و یو وی ای محافظت کند. استفاده از کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی نیز زمانی که در معرض نور شدید آفتاب قرار دارید ضروری هستند.

– هورمون درمانی را کنترل کنید. یکی از راه‌های درمان علائم یائسگی هورمون درمانی است. مصرف این هورمون‌ها باید محدود و با نظارت پزشک باشد. مصرف هورمون زیاد احتمال سرطان رحم را افزایش می‌دهد.

– از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در رژیم غذایی باید همه مواد ضروری و مورد نیاز بدن تأمین شود. رژیم غذایی باید محدود کننده کالری غیر مفید باشد. یک رژیم غذایی سالم احتمال بروز سرطان کولون را بسیار پایین می‌آورد.

– برای پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها می‌توانید با معاینه دوره‌ای همه چیز را کنترل کنید، معاینه منظم و دقیق سینه، رحم، دستگاه گوارش، سلامت ریه، مراقبت از پوست هر مورد هشداردهنده‌ای را مشخص می‌کند.

بی‌خوابی و سندرم قاعدگی



یکی از عوارض رایج سندرم قاعدگی در میان زنان بی‌خوابی و مشکلات خواب است. اگر دچار مشکلات خواب هستید ابتدا باید بفهمید این مشکل یکی از عوارض ناشی از سندرم است یا ناشی از مشکلات دیگر است.

– وضعیت خواب روزانه را ثبت کنید تا متوجه شوید در هر ماه دقیقاً چه شب‌هایی و در چه دوره‌ای بیشتر مشکل دارید. همچنین زمان بیداری و خواب روزانه را هم مشخص کنید.

– سعی کنید طبق یک برنامه بخواید و بیدار شوید و هر روز به آن پایبند باشید.

– محیط خواب را آرام کنید. در یک رختخواب راحت بخواید، نور موقع خواب را تنظیم کنید.

– برای بهبود خواب چای سبز بیشتری بنوشید.

– نوشابه‌های گازدار نخورید.

– در دوره سندرم قاعدگی معمولاً احساس گرسنگی می‌کنید. اگر قبل از خواب گرسنه هستید یک خوردنی سبک مثل میوه یا سبزیجات مصرف کنید.

استرس چه ربطی به سقط مکرر جنین دارد؟

یک بار سقط جنین با اضطراب و نگرانی همراه است و بسیاری از زنان نسبت به این مسأله آگاه نیستند که استرس می‌تواند در بارداری‌های بعدی تأثیر بگذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که میزان استرس به شانس بارداری موفق ربطی مستقیم دارد. زنان مضطرب و نگران معمولاً بیش از افراد دیگر خسته و خموده هستند. تنش‌های عصبی دائمی سبک زندگی سالم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اضطراب مزمن می‌تواند با ایجاد فقدان نیاز جنسی بر سلامت بارداری اثر بگذارد.

این مسأله در زنانی که دچار اختلال اضطراب، افسردگی و وسواس هستند بسیار بیشتر و شدیدتر است. اگرچه هنوز ارتباط میان میزان هورمون استرس و بارداری مشخص نشده است اما محققان بر این باور هستند که کاهش میزان استرس تا ۱۲ درصد شانس بارداری را بیشتر می‌کند.

هر اضطرابی که درمان نشود باعث ایجاد تصورات غلط و در نتیجه اضطراب بیشتر می‌شود در واقع شما همیشه به دنبال دلایلی برای اضطراب می‌گردید و زمانی که تصمیم به بارداری می‌گیرید این نگرانی را در روند بارداری نیز به همراه می‌آورید اینکه آیا اصلاً باردار می‌شوید، آیا بارداری را به پایان می‌رسانید و آیا تحمل به دنیا آوردن نوزاد و مراقبت از او را دارید شما را بیشتر نگران می‌کند. ترس از بارداری می‌تواند به یک معضل تبدیل شود. بنابراین پیش از تصمیم به بارداری ابتدا باید با ترس‌هایتان مواجه شوید و آن را درمان کنید. اگر تجربه یک سقط جنین را داشته باشید این اضطراب تا اندازه‌ای طبیعی است. اما اگر واقعا می‌خواهید یک بارداری موفق داشته باشید باید بر این نگرانی غلبه کنید.

از منابع اضطراب پرهیز کنید، از دیگران کمک بگیرید و با مشاوره و روانپزشکی مشکل را حل کنید.

تصورات غلط و در نتیجه اضطراب بیشتر می‌شود در واقع شما همیشه به دنبال دلایلی برای اضطراب می‌گردید و زمانی که تصمیم به بارداری می‌گیرید این نگرانی را در روند بارداری نیز به همراه می‌آورید اینکه آیا اصلاً باردار می‌شوید، آیا بارداری را به پایان می‌رسانید و آیا تحمل به دنیا آوردن نوزاد و مراقبت از او را دارید شما را بیشتر نگران می‌کند. ترس از بارداری می‌تواند به یک معضل تبدیل شود. بنابراین پیش از تصمیم به بارداری ابتدا باید با ترس‌هایتان مواجه شوید و آن را درمان کنید. اگر تجربه یک سقط جنین را داشته باشید این اضطراب تا اندازه‌ای طبیعی است. اما اگر واقعا می‌خواهید یک بارداری موفق داشته باشید باید بر این نگرانی غلبه کنید.

از منابع اضطراب پرهیز کنید، از دیگران کمک بگیرید و با مشاوره و روانپزشکی مشکل را حل کنید.

خوردن سیر با شکم خالی



حتماً این توصیه قدیمی را درباره خوردن سیر با معده خالی و خواص معجزه‌آسای آن شنیده‌اید. این توصیه واقعا موثر و مفید است. خوردن سیر با معده خالی برای درمان و پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها مفید است.

آنتی‌بیوتیک طبیعی: خوردن سیر خام با شکم خالی مثل یک آنتی‌بیوتیک قوی عمل می‌کند. تأثیر آن قبل از صبحانه بیشتر است چون باکتری‌ها توان دفاعی ندارند و اثر آنتی‌بیوتیکی سیر بیشتر است. تمرکز حواس: سیر یک آرام بخش است و برای بالابردن سطح هوشیاری و تمرکز به ویژه برای کسانی که زود عصبی و ناراحت می‌شوند مفید است.

بهبود عملکرد دستگاه گوارش: سیر خام برای درمان بیماری‌های گوارشی، عملکرد بهتر کبد و مثانه نیز مفید است. سیر باعث تحریک اشتها می‌شود و اگر اسید معده زیاد ترشح می‌شود برای کنترل استرس و آرامش نیز مفید است.

سم زدای قوی: سیر یک داروی طبیعی برای سم‌زدایی از بدن است. سیر برای انگل زدایی، درمان تیفوس، درمان دیابت، افسردگی و بعضی از انواع سرطان بسیار موثرتر از داروهای شیمیایی است.

تنفس بهتر: سیر خام برای درمان ذات‌الریه، برونشیت حاد، برونشیت مزمن، آسم و انواع مشکلات تنفسی و ریه نیز مفید است. و از تنگی نفس و سرفه خشک نیز پیشگیری می‌کند.

سیر برای سل: هر روز یک حبه سیر برای درمان سل بسیار مفید است.

سیر را قبل از صبحانه بخورید و یا آن را به چهار قسمت کنید و در هر ساعت روز آن را بلعید. سیر آلرژی‌زا است. اگر بعد از خوردن سیر دچار حساسیت پوستی شدید، سردرد داشتید و یا دمای بدنتان بالا رفت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

– سعی کنید به اندازه‌ای فعالیت روزانه داشته باشید که موقع خواب واقعا خسته باشید.

– از هر چیزی که به بهبود وضعیت خوابتان کمک می‌کند استفاده کنید. گاهی یک موسیقی ملایم یا مطالعه می‌تواند مفید باشد. با این حال همه چیز به روحیه خودتان بستگی دارد اگر موقع خواب با مطالعه دچار فکر و خیال می‌شوید و یا موسیقی شما را در فکر فرو می‌برد از روش‌های دیگر استفاده کنید.

– کافئین قبل از خواب باعث بدخوابی‌تان می‌شود.

– ورزش برای تحرک و خستگی بدن خوب است.



• ریخانه دوستدار

طبیعی است که به دیگران توجه کنید و کمی درباره سبک زندگی شان کنجکاو باشید. این کار آگاهانه، مفید و موثر است چون دریافت های شما را از محیط پیرامون تان بیشتر می کند و تاثیر مثبتی در انتخاب های پیش رویتان دارد. اما کنجکاوای درباره نحوه زندگی دیگران با مقایسه فرق دارد. شما تا جایی اجازه دارید به روابط و سبک زندگی دیگران توجه کنید که این کار تاثیر مثبتی در افکار و رفتار تان

کند. در این قضاوت معمولا خودتان را سرزنش می کنید چون در اغلب این مقایسه ها شما زوجی هستید که کم آورده اید و شکست خورده اید. شما دائم با پرداختن به این موضوعات احساسات و افکار تان را جریحه دار می کنید:
- کاش همسر من هم همونقدر رمانتیک بود.
- کاش مثل اون همسر من هم احترام منو نگه می داشت.
- کاش مثل اون برای من وقت و انرژی می گذاشت.

علاوه بر این در این مقایسه ها شما فقط همسر تان را هدف قرار می دهید بدون اینکه توجهی به ضعف های خودتان داشته باشید. در واقع همسر تان را با دیگران مقایسه می کنید و از جایگاه برتری همه چیز را به گردن دیگری می اندازید.

چرا نباید مقایسه کنید؟

مهم ترین نکته ای که نشان می دهد چرا مقایسه دو رابطه با هم از اساس اشتباه است این مساله است که شما هیچ وقت و به هیچ شیوه ای نمی توانید همه

خواهد بود. مقایسه دو رابطه متفاوت فقط وقت تلف کردن و صرف انرژی بیهوده است. به جای این مقایسه به این فکر کنید که چطور می توانید با تمرکز روی رابطه خودتان آن را منحصر به فرد و باکیفیت کنید.

مقایسه، نگرانتان می کند

مقایسه کردن به مرور زمان می تواند به یک عادت تبدیل شود. بعد از مدتی متوجه می شوید که به جای تمرکز روی رابطه خودتان مدام در حال رصد کردن دیگران هستید. این باعث اضطراب و نگرانی تان می شود چون دائما باید برای به دست آوردن چیزهایی تلاش کنید که در اصل ربطی به شما و همسر تان ندارد. به جای این کار تلاش کنید پیوندهای رابطه خودتان را محکم تر کنید و هر روز دلایل بیشتری برای زندگی با هم پیدا کنید.

مقایسه کردن کار ساده ای است اما فایده چندانی ندارد. توجه به شیوه زندگی دیگران می تواند الهام بخش شما برای بهبود کیفیت زندگی تان باشد اما تازمانی که ایده درست دیگران را با سبک زندگی خودتان هماهنگ کنید نه اینکه بخواهید شبیه آنها عمل کنید.

عادت مقایسه را کنار بگذارید

- به این فکر کنید که ممکن است چیزی که از بیرون رابطه مشاهده می کنید واقعا خوب نباشد و یا فقط برای همان زوج موثر باشد. جایی برای تصور اشتباه خودتان قائل شوید. شاید اگر از یک نفر دیگر درباره این مقایسه پرسید شما را متوجه اشتباهات بکند و به یادتان بیاورد که چرا این مقایسه درست نیست.

- یادتان باشد که آدمها به شیوه های متفاوتی عشق ورزی می کنند. یک نفر هدیه خریدن را بهترین راه ابراز عشق می داند و یک نفر کمک و همراهی را نشانه توجه می داند.

قبل از اینکه مقایسه کنید که همسر دوستان چطور علاقه اش را نشان می دهد ابتدا به یاد بیاورید همسر تان چطور به شما محبت می کند. اگر احساس می کنید راه و روش محبت همسر تان مورد توجه یا علاقه تان نیست به جای این مقایسه سعی کنید در رابطه خودتان این مساله را حل کنید. با همسر تان گفتگو کنید و به او بگویید چه می خواهید و دقیقاً چیزی را بخواهید که نیاز عاطفی شما است نه اینکه خواسته شما الگو برداری از رابطه دیگران باشد.

- مقایسه شما را آزار می دهد پس برای اینکه آزاری نبینید دست از مقایسه بردارید. هر وقت که فکر تان مشغول این نوع ارزیابی ها شد به خودتان نهیب بزنید: «آیا این کار ضروریه؟»، «آیا این فکرها نفعی برای من داره؟»، «آیا این فکر آزارم می ده؟» با منحرف کردن فکرهایتان راه را برای فرو رفتن در سیاه چاله مقایسه ها ببندید.



از مقایسه دست بردارید

داشته باشد. در بیشتر مواقع این اتفاق نمی افتد. چون همه ما عادت داریم آنقدر زیاد کنجکاوای کنیم که راهی جز مقایسه خودمان، موقعیت و روابطمان نداریم. حتی اگر از ابتدا چنین هدفی نداشته باشیم به این راه می رسیم. مقایسه رابطه و زندگی زناشویی با دیگران خطرناک و اشتباه است چون هر رابطه ای منحصر به فرد است و فقط کلیات روابط یکی و مشابه هستند.

مقایسه معمولاً به یکی از این چند شکل اتفاق می افتد

- مقایسه همسر تان با دیگران: «چرا شوهر من مثل اون فکر نمی کنه؟» «کاش اون هم اینجوری لباس می پوشید.»

- مقایسه خوشی ها و ناخوشی ها «اونا هیچ وقت مشکلی با هم ندارن.»

- مقایسه دستاوردها: «اونا خونه بهتر، کار بهتر و ماشین بهتری دارن» «چرا وضع مالی اونا از ما بهتر شد؟»

کمتر چیزی می تواند به اندازه این نوع مقایسه ها نشانه یک رابطه ناسالم و بنایی برای تضعیف یک رابطه سالم باشد. برایتان جالب خواهد بود اگر بدانید شما بدون درک واقعی معمولاً دست به مقایسه می زنید. مقایسه باعث می شود قضاوت

- کاش مثل اون شنونده خوبی بود.
- کاش همونقدر زیبا و دوست داشتنی بود.
- کاش ما هم پولدار بودیم.
- کاش همونقدر تحصیل کرده بود.
این حسرت ها، آرزوها و احساس ناکامی در برابر دیگران اولین مرحله مقایسه است. بعد از این احساسات تان وارد مرحله تازه ای می شود:
- کاش همونقدر که رئیس /منشی /همکارم به من احترام می ذاره او هم احترام می گذاشت.
- کاش به اندازه دیگران تحسینم می کرد.
- کاش هیکل همسر من شبیه این خواننده یا بازیگر بود.

- کاش به اندازه دوستم گوش شنوا و همراهم بود. زمانی که مقایسه را آغاز می کنید راه برقراری ارتباط با شریک زندگی تان را می بندید زیرا برای درک این مقایسه ها باید از او فاصله بگیرید. فقط وقتی قلب و فکرتان با همسر تان همراه نیست می توانید در این مقایسه ها فرو بروید. بعد از مدتی سعی می کنید آرزوهایتان را در قالب خواسته و انتظارات بیان کنید. داشتن توقع و انتظار از شریک زندگی نامعقول نیست اما زمانی که انتظار شما تغییر همسر تان به کسی که در یک رابطه دیگر پیدا کرده اید باشد رابطه را وارد مسیر ناسالم می کنید.

چیز را درباره یک رابطه دیگر بدانید. همه چیزی که از یک رابطه دیگر می بینید تنها بخش کوچکی از آن است و شما شکل و نوع آن را با پیش فرض هایی مبتنی بر چندین رفتار جمعی می سازید. شما همه واقعیت را نمی بینید و حقیقت همیشه جنبه های پنهانی دارد. همه سعی می کنند بهترین رفتار را نشان بدهند در حالی که همیشه بهترین نیستند. کیفیت یک رابطه را نمی توان از چند رفتار در جمع حدس زد. البته این به معنای این نیست که همه روابط پشت درهای بسته بد و ناکارآمد هستند. کسی که شما خودتان را با او مقایسه می کنید شاید واقعا یک زندگی رضایت بخش داشته باشد. اما این به هیچ کس مربوط نیست و کسی نمی تواند آن را حدس بزند.

شبیه هم نیستید

رابطه را دو فرد با ویژگی های متفاوت شکل می دهند و هر دو نفر با هم تجربه های متفاوتی در یک رابطه دارند. شما و همسر تان یک رابطه با کیفیت و ویژگی های متفاوتی از دیگران دارید و اگر همین حالا رابطه ای را با کسی که خودتان را با او مقایسه می کنید شروع کنید تجربه و نوع ارتباط شما باز هم چیزی متفاوت و منحصر به فرد

توصیه های عاشقانه

فقط به همسر تان توجه کنید

در ابتدای یک رابطه عاشقانه، همه چیز زیبا است. آدمها بیشترین توجه را به هم دارند و با جان و دل در خدمت یکدیگرند. کمی که می گذرد، رابطه از لحظه های پر تب و تابش فاصله می گیرد و کم کم توجه ها معطوف به چیزهای دیگر می شود. اینجاست که رابطه در سرازیری می افتد و همه چیز سردتر می شود. اگر مهارت های گوش دادن و درک کردن را نیاموخته و بلد نباشید، طرف مقابلتان از ابراز احساسات درونی و طبیعی خود امتناع کرده و گاه حتی با «احساس مهم نبودن» خاموش می شود. گاهی حتی «احساس مورد توجه نبودن» در یکی از شما به قدری شدت می گیرد که تلاش های بی وقفه و مجدد طرف مقابل، برای احیای رابطه عاشقانه و تجربه آن احساس جادویی و شگفت انگیز بی نتیجه مانده و تحت هیچ شرایطی قابل بازگشت و دریافت نیست.



بنابراین توصیه می کنیم قبل از این که به چنین جایی برسید، به همسر تان توجه کنید. با او صحبت کنید، به حرف هایش گوش دهید و نشان دهید برایتان بهترین است و همیشه تازه، با توجه روز افزون، همسر تان به راحتی می تواند «احساس مورد توجه بودن و درک شدن» از جانب شما را لمس کند.

همسران و یافته ها

دلیل رفتارهای عصبی مردان را بشناسید

اگر همسر تان به تازگی عصبانی شده و هر از گاهی یکهو همه چیز را به هم می ریزد، قبل از آنکه از زندگی ناامید شوید سراغ یک متخصص غدد یا مغز و اعصاب بروید. چون محققان می گویند سروتونین که به عنوان هورمون شادی شناخته می شود، بیش از هر ماده دیگری در بروز رفتارهای عصبی نقش دارد.



محققان در مطالعه ای جدید با بیان این نکته که افزایش سطح انتقال دهنده های عصبی با نام های گلو تامات و سروتونین باعث افزایش رفتارهای عصبی در موش های نر می گردد، اظهار داشتند که چنین اتفاقی دلیل احتمالی خشونت و رفتارهای عصبی در مردان است. سروتونین نوعی انتقال دهنده های عصبی است که در دستگاه گوارش، پلاکت ها و سیستم عصبی مرکزی حیوانات و همین طور انسان یافت شده است. این ماده نزد افکار عمومی به عنوان جاری کننده «احساس خوب» شناخته شده است. مطالعه اخیر نشان می دهد که سروتونین که به عنوان هورمون شادی شناخته می شود، بیش از هر ماده دیگری در بروز رفتارهای عصبی نقش دارد. گلو تامات نیز به عنوان یکی از انتقال دهنده های عصبی، می تواند در این روند نقش بازی کند.

• ریحانه دوستدار

«شما همیشه سر من غر می‌زنید حتی وقتی که تقصیر من نیست.» آیا این جمله برایتان آشناست؟ تا می‌خواهید نه بگویید یا محدودیتی ایجاد کنید کودکان فوراً در نقش قربانی قرار می‌گیرد و طوری نمایش می‌دهد که گویا شما اصلاً رفتار خوبی با او ندارید، مدام از او کار می‌کشید و تحت فشارش می‌گذارد. او حتی به وظایف معمول خودش نیز بیش از حد واکنش نشان می‌دهد و هر کاری را با اکسراه انجام می‌دهد و وانمود می‌کند کاری که از او می‌خواهید در توان او نیست. مهم نیست درخواست شما و نتیجه آن چه باشد از نظر او شما با او درست رفتار نمی‌کنید.

اگر فرزند شما هم از این الگوی رفتاری پیروی می‌کند شما نباید خود را مسئول آن بدانید در واقع او خودش را در نمایش ذهنی «من همیشه قربانی هستم» قرار داده است. این نمایش برای او بسیار موثر است چون با این عذر و بهانه به هدف و خواسته خودش می‌رسد. در واقع او با اجرای این نمایش می‌تواند همیشه عذری برای شانه خالی کردن از مسئولیت‌هایش داشته باشد و خودش را مطرح کند. تاثیر این نمایش بر احساسات پدر و مادر آنقدر زیاد است که آنها بدون پرسش درباره اینکه آیا واقعا پدر و مادر بدی هستند و بد رفتار کرده‌اند خود را گناهکار می‌دانند و از خواسته‌هایشان در برابر فرزند کوتاه می‌آیند تا مبادا محدودیت‌ها یا توقعاتشان بی‌جا و بی‌مورد باشد.

اگر به فکر چاره نباشید این رفتار در توانایی کودک برای داشتن روابط سالم و عملکرد درست در بزرگسالی تاثیر مخربی خواهد داشت. کودک باید مهارت‌های تاره‌را برای مدیریت و تعهد نسبت به مسئولیت‌ها در دنیای واقعی یاد بگیرد. بنابراین شما نمی‌توانید او را در این بازی رها کنید به این امید که این دوران سپری می‌شود. برای شروع باید به رفتارهایی که باعث می‌شود او در آنها نقش قربانی را بازی کند توجه کنید. زمانی که کودک فکر می‌کند یک قربانی است سعی می‌کند مثل یک قربانی احساس و عمل کند.

خطای فکری حامی قربانی

به زبان ساده خطای فکری یعنی فکر نادرست و غیرمنطقی. این فکر یا افکار بر احساسات و رفتار فرد تاثیر می‌گذارند و معمولاً به بدترین شکل و روش نمایان می‌شوند. وقتی کودکان مثل یک قربانی فکری می‌کند درست مثل یک قربانی فکر و احساس می‌کند. این موارد را به عنوان بعضی از خطاهای رایج فکری که کودک را از نظر ذهنی در موقعیت قربانی قرار می‌دهد و او را تحریک می‌کند در نظر بگیرید:

– **موقعیت قربانی:** مثلاً کودک می‌گوید: «من



کودکی در نقش قربانی

حتی نتوانستم بعد از مدرسه کمی استراحت کنم»، «تو همیشه منو تو خونه تنها می‌ذاری» و یا «من مثل بچه‌های دیگه نیستم چون تو همیشه سرکار هستی». در برابر این موقعیت کودک سعی می‌کند رفتار و واکنش نشان بدهد؛ زمانی که از عهده مسئولیت‌هایش بر نمی‌آید دیگران را متهم می‌کند، همیشه بهانه‌ای برای انجام ندادن کارها دارد و همیشه تلاش می‌کند نقش قربانی را به شما ثابت کند.

– **بی‌عدالتی:** او به شما می‌گوید: «تو هیچ وقت به برادرم وقتی هم سن من بود نمی‌گفتی اتاقش رو تمیز کنه فقط بخاطر اینکه او بچه کوچیکه بود»، «تو همیشه منو بیشتر از خواهرم تهدید کردی» و یا «تو همه چیزهای بهتر رو برای اون خریدی». با این طرز فکر او هر انتظار و درخواست معقولی را ناعادلانه می‌داند و سعی می‌کند هر رفتاری را ناعادلانه نشان بدهد و مدام در حال ثابت کردن این نکته است که حتی نتیجه پدر رفتاری‌های ناعادلانه بوده‌اند.

– **متفاوت و منحصر به فرد:** کودک شما را متهم می‌کند به اینکه «تو درکم نمی‌کنی و نخواهی کرد چون تو هیچ وقت به اندازه خواهرم به من توجه نداشتی فقط به این دلیل که من مثل تو نیستم» این طرز فکر و اتهام زنی باعث می‌شود که او مدام ادعا کند که به این دلایل که می‌گوید کودک

متفاوتی است و بنابراین باید درخواست‌هایتان را تغییر بدهید تا جبران مافات کنید، او تلاش می‌کند به جای تمرکز بر موضوعات واقعی ذهن شما را به فقدان درک مشترک منحرف کند و از مواجهه با حقیقت دورتان کند.

– **خشم در برابر یک فرشته:** او ادعا می‌کند: «شما سر من داد و فریاد می‌زنید و من به همین دلیل کاری که می‌خواهید رو انجام نمی‌دم و من هم فریاد می‌زنم». با این استدلال او کنترل رفتار را از دست می‌دهد و باز هم از دیگران می‌خواهد در ازای رفتار بدشان او را از تعهد در برابر مسئولیت‌هایش باز دارند. او برای کنترل دیگران از خشم ابزار دفاعی می‌سازد.

پدر و مادرها به مرور زمان این عذر و بهانه‌ها را می‌شنوند، این رفتارها را می‌بینند و باورش‌شان می‌شود که این حرف‌ها درست است. وقتی در این موقعیت قرار می‌گیرید شما هم به روش نادرست و اشتباه و به بدترین شکل پاسخ احساس او را می‌دهید. به این بهانه شما دائماً سعی می‌کنید شرایط را بهبود بدهید، بهانه به دست فرزندتان نمی‌دهید، شرایط را مهیا می‌کنید، از او نمی‌خواهید کاری برایتان انجام دهد، خودتان و نیازهایتان را محدود می‌کنید تا شما را به بی‌عاطفگی متهم نکنند، حتی ممکن است کارتان را کنار بگذارید برای اینکه کودکان بیشتر از

این بخاطر رفتار شما آسیب نبیند و به او ظلم نشود و یا بر عکس ممکن است شما در یک کارزار با او مدام در پاسخ به اتهامات فرزندتان او را با حقایق آشنا کنید. اما همین خشم و عصبانیت شما در بحث و مجادله و یا اصرار تان برای پایبندی به خواسته‌های شما و خانواده تصویر شما را در ذهن کودک بیشتر تخریب می‌کند و او دائم در این احساس «من یک قربانی‌ام» بیشتر فرو می‌رود.

چهار راهکار مفید

۱- با کودک درباره این موضوع و این احساس حرف بزنید بدون اینکه به او بفهمانید که متوجه نمایش شده‌اید. به او بگویید که هر کسی در خانواده مسئولیتی به عهده دارد و او نمی‌تواند با هیچ بهانه‌ای از زیر بار کارها شانه خالی کند. همچنین شرایط آدم‌ها با هم متفاوت است و نباید با مقایسه خودش با دیگران به این احساس دامن بزند که قربانی شده است.

۲- برای اینکه کودک را متعهد کنید به جای تن دادن به بهانه‌های او از مسئولیت‌ها و درخواست‌های ساده‌تر شروع کنید. بدون اینکه فراموش کنید که او چه مسئولیت‌های مهم‌تری دارد برای یک دوره کوتاه فقط بر روی کارها و خواسته‌های ساده تمرکز کنید.

۳- بخشی از عذر و بهانه و توهم قربانی شدن را کودک از خود شما می‌آموزد. اگر خودتان مدام در انجام هر کاری بهانه می‌آورید آن را فراتر از توان خودتان می‌دانید بعید نیست کودکان نیز به همین روش عمل کنند.

۴- هرگز بخاطر احساسات کودکان دست از انتظارات و خواسته‌های معقول‌تان نکشید. این عادت قربانی شدن به مرور زمان و متناسب با واکنش شما شکل گرفته است و با چند نهي و تشر نیز تغییر نمی‌کند. ممکن است بارها و بارها برای هر درخواست ساده‌ای مجبور به توضیح و تفهیم آن به کودک شوید. این کار خسته‌کننده است و هر کسی ترجیح می‌دهد به جای اینکه بارها و بارها یک درخواست ساده را تکرار کند خودتان آن را انجام بدهید و یا کاری به کار کودک نداشته باشید و بهانه به دستش ندهید. اما تلاش مستمر شما برای اینکه کودک را مجبور به انجام وظایفش کنید به ثمر خواهد رسید.

– تغییر رفتار با عادت برای کودک سخت است بنابراین زمانی که تلاش او را برای تغییر و بهبود رفتار می‌بینید حتماً آن را تحسین و تشویق کنید. کودک برای یاد گرفتن مهارت‌های جدید و مثبت نیاز به حمایت، توجه و تشویق دارد. یادتان باشد که هیچ تغییری یک شبه اتفاق نمی‌افتد. زمانی که کودک نتیجه تغییر رفتار مثبتش را ببیند خودش علاقمند می‌شود تا آن را باز هم و به شیوه‌های مختلف تکرار کند.

استعدادات رایج

شاد زیستن را به کودک بیاموزید

درست است که تجربه‌های دوران کودکی زیربنای شکل‌گیری شخصیت در بزرگسالی هستند اما بهتر است به جای نگرانی‌های بی‌مورد و احساس گناه، سعی کنید شاد زیستن را به کودکان بیاموزید. برای این کار باید خودتان شاد باشید و شاد زندگی کنید تا کودک در محیطی سرشار از شادی رشد کند. به یاد داشته باشید کودک، فرد مستقلى است و فارغ از اینکه شما چه خواسته‌ای داشته باشید، در زندگی انتخاب‌های خودش را خواهد داشت. بهترین کاری که شما به عنوان پدر و مادر می‌توانید انجام دهید این است که محیط پیرامون را چنان بسازید که او را به تغییرات مثبت تشویق کند. به جای احساس گناه و به جای اینکه تمام وقتتان را صرف رسیدگی به کارهای کودک کنید و آخر شب احساس خستگی و ناتوانی کنید، تلاش کنید برنامه‌هایی برای لذت بردن از زندگی همراه با کودک ترتیب دهید. در کلاس‌های سرگرم‌کننده ثبت‌نام کنید؛ مثلاً یک کلاس ورزشی یا موسیقی. در مهمانی‌های خانوادگی شرکت کنید تا برای کودک فرصتی برای بازی با کودکان دیگر فراهم شود و شما نیز زمانی برای فراغت داشته باشید. همچنین اگر عضو گروهی شوید که در آن مادران و کودکان به فعالیت‌های مشترک می‌پردازند، شادی و نشاط مضاعفی را تجربه خواهید کرد.



بچه‌ها و یافته‌ها

تأثیر شبکه‌های اجتماعی در بروز افسردگی



استفاده از شبکه‌های اجتماعی رواج زیادی پیدا کرده و حالا دیگر اولین کاری که به محض دسترسی به اینترنت انجام می‌دهیم، چک کردن اکانت خود در شبکه‌های اجتماعی و خواندن پست‌ها و دیدن عکس‌های دوستانمان در این فضاها است. این وضعیت به بچه‌ها هم سرایت کرده اما خطراتی که برای روان فرزندان دارد باعث می‌شود نسبت به حضور آنها در شبکه‌های اجتماعی حساس تر باشید. این تکنولوژی مجازی با این که به نظر می‌رسد آدم‌ها را به نوعی به هم نزدیک‌تر کرده، یک تأثیر مخرب هم دارد. پژوهشگران آمریکایی در تحقیقات خود دریافته‌اند، استفاده بیش از اندازه از شبکه‌های اجتماعی در بروز افسردگی نقش دارد. محققان دانشگاه هوستون می‌گویند که نسبت و مقدار زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی همچون فیس‌بوک بر سلامت روان افراد تأثیر می‌گذارد چون گاهی افراد در این شبکه‌ها زندگی خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و این مقایسه با احساس افسردگی افراد در ارتباط است. به گفته «مای لی استیرز» سرپرست تیم تحقیقاتی، نتایج این بررسی حاکی از آن است که شبکه‌های اجتماعی به تنهایی منجر به بروز افسردگی نمی‌شوند، بلکه احساس افسردگی در اثر استفاده بیش از اندازه از این شبکه‌ها ایجاد می‌شود. نتایج این تحقیق در مجله Social and Clinical Psychology منتشر شده است.

شکست گرافیکوس

به نوشته آریان (لوسیوس آریانوس) مورخ یونانی - رومی قرن دوم میلادی متولد منطقه غرب استانبول، ۲۳ ماه می سال ۲۳۴ پیش از میلاد و به نوشته پلوتارک (فیصل ۱۶ کتاب زندگی اسکندر) سی امی آن سال (نور وهای ایران) در شمال غربی قلمرو این دولت و در کنار رود گریکوس (شمال غربی ترکیه امروز و فاصله‌ای کم از تنگه دارانل - هلسپونت) از سپاه اسکندر مقدونی که از نظر شمار کمتر از آنان بود شکست خوردند، و شاید این روز، نخستین «روز سیاه» در تاریخ ایران باشد. علت شکست این بود که اسکندر باتاکتیک نوینی که برای افسران ایرانی تازگی داشت و نیز تسلیحات نو ظهور از جمله نیزه‌های بلند پنج متری وارد جنگ شد. به علاوه، آن دسته از نظامیان یونانی زبان اجیر شده برای خدمت در ارتش ایران که پنج هزار پیاده سنگین اسلحه بودند وفاداری کامل نداشتند.

مرگ شاہ اسماعیل صفوی

شاه اسماعیل صفوی موسس دودمان صفویان که شیعه اثنی عشری را مذهب رسمی ایران اعلام کرد در ۳۳ ساله می سال ۱۵۱۴ میلادی پس از ۲۳ سال سلطنت درگذشت. شاه اسماعیل یکم هنگام مرگ ۳۷ ساله بود.

در ایران، در کتاب های دانشنامه‌ای تاریخ که از دهه سوم قرن بیستم تألیف شده اند از شاه اسماعیل یکم به این صورت یاد شده است که وی با تلاش خود به ایجاد یک دولت مرکزی نیرومند در ایران نائل آمد و حدود ایران را به مرزهای زمان ساسانیان نزدیک کرد. شاه اسماعیل بغداد، نجف و کربلا را متصرف شد و از بیکان را شکست داد و پلی به علت نداشتن اسلحه آتشین و معتقد نبودن به چوبنی تسلیحاتی، در سال ۱۵۱۴ و در جنگ چالدران از عثمانی ها شکست خورد و غم این شکست را تا پایان عمر فراموش نکرد.

دیگر رویدادهای ۲۳ می

۱۴۳۰: ژاندارک توسط بورگوندیایی ها (هموطنانش) دستگیر شد.

۱۴۹۸: جیروالامو ساوونارولا به دستور پاپ الکساندر ششم اعدام شد.

۱۵۳۳: پاپ ازواج هنری هشتم پادشاه وقت انگلستان با کاترین شاهزاده خانم ارگوون را نامشروع اعلام وفسخ کرد و هنری هشتم به تلافی آن اقدام دست پاپ هاز کیسای انگلستان را کوته کرد و خود را رئیس کلیسای این کشور اعلام کرد.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودو کو

۱۳۴۸

				۷		۴		۸
					۵	۱	۷	
۱				۲		۳		
	۹	۳	۶			۷		
۷			۵		۲			۳
		۲			۷	۵	۹	
	۵			۶				۴
	۴	۱	۸					
۸		۷		۱				

۲	۴	۳	۹	۷	۵	۶	۸	۱
۶	۸	۱	۲	۴	۳	۹	۷	۵
۹	۷	۵	۶	۸	۱	۲	۴	۳
۳	۲	۴	۵	۱	۹	۷	۶	۸
۷	۹	۶	۳	۲	۸	۵	۱	۴
۵	۱	۸	۴	۶	۷	۳	۲	۹
۸	۳	۲	۷	۵	۴	۱	۹	۶
۴	۶	۹	۱	۳	۲	۸	۵	۷
۱	۵	۷	۸	۹	۶	۴	۳	۲

حل ۱۳۴۷

قَابِ امروز



ساخت هزاران قایق کاغذی در پاریس لونا به نشانه اعتراض علیه سیاست های ضد مهاجرتی سران اروپا / منبع: تلگراف

داستان کوتاه

قلاش

دکتر ابوالقاسم بختیار اولین پزشک ایرانی است که تا ۳۹ سالگی فقط تحصیلات ابتدایی داشت و خدمتکار یکی از خانوین بزرگ بختیاری بود. او هر روز فرزندان خان را به مدرسه می برد و همان جایی ماند تا مدرسه تعطیل می شد و دوباره آنها را به منزل می برد. دبیرستانی که فرزندان خان در آن تحصیل می کردند یک کالج آمریکایی (دبیرستان البرز) و مدیرین آن برعهده فدر جردن بود.

دکتر جردن از پنجه دفتر کارش می دید که هر روز جوانی قوی هیچکند دانش آموز را به مدرسه می آورد. یک روز که این جوان در شکستن

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

لقب بایزید بسطامی	س	مقابل اثبات	کوزه سفالین	وسایلی برای خوابیدن	فرش
موبایل					بدگویی شعری
پزندگان			حومه شاهین دژ مادر ترک		
نوع و کالا	نوعی چاپ رنگ بهاری				
مادر باران جانور خانه به دوش!		چانه جایز	صوت پیامبر	غریبال	سوره قرآن مجید
			درد و رنج		
مردم قرآنی	یار غار جمله پرشسی				
بزرگان					
دارا و ثروتمند					
یار داماد					
آسوده					
م					
تیم ایتالیایی					
مردمک چشم					

چهل سال پیش...

۱۳۵۴ (برابر ۱۰ جمادی الاول ۱۳۹۵، ۲۲ مه ۱۹۷۵) نقل شده است

راه آهن تهران بندر یهلوی ساخته میشود

دربندر خرمشهر یک طرح ضربی برای ایجاد چهار اسکله جدید در دست اجرا است. طبق این طرح که تا پایان امسال خاتمه می یابد تعداد اسکله های این بندر از ۹ اسکله به ۱۳ اسکله افزایش خواهد یافت. بدین ترتیب ظرفیت بارگیری در این بندر به میزان قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. جواد شهرستانی وزیر راه و ترابری در سخنرانی که در جلسه تهاار ماهانه انجمن مدیریت طرح درباره برنامه های آینده وزارت راه بیانات مشروحی ایراد کرد و افزود: طرح ایجاد راه آهن از بندر پهلوی به تهران و اصفهان و زرن کمران و از آنجا به بافق تا بندر عباس را اجرا خواهیم کرد و تمام این مسیر برقی خواهد بود.

قوانین کار یںفع زنان اصلاح می شود

در قوانین و مقررات کار برفع زنان تجدید نظر می‌شود و یک شورای راهنمایی شغلی تأسیس می‌یابد. شغلهای کنفرانس ملی کار عصر دیروز به کار خیزه خیزه دادو طی قطعنامه‌ای پیشنهاداتی در زمینه توسعه آموزش و اشتغال زنان تأسیس واحد راهنمای شغلی و بهره‌وری کار ارائه کرد.

در قطعنامه گفته شده است باید در قوانین و مقررات کنونی به گونه‌ای که مضمون تسای میان مردان و زنان باشد تجدید نظر شود و تغییر کردن شرایط کار زنان شاغل و به‌خاطر حمایت کودکان باید اقداماتی از سوی دولت در جهت برپایی تأسیسات رفاهی، مانند واحدهای نگهداری کودکان، با سرمایه و مشارکت دولت در مناطق گوناگون کارگری در کنار واحدهای صنعتی و تولیدی انجام شود.

خطوط اتوبوسرانی تندرو جدید به کار می افتد

خط اتوبوسرانی کمربندی شمیرانات - بازار
از باامداد امروز شروع بکار کرد. این خط که بین
میدان تجریش، جاده پهلوی و سپه و سبزه میدان
دایر شده، نخستین سرویس تندرو بین شمیرانات و
بازار است. بهای بلیط این اتوبوس را ده ریال تعیین
کرده‌اند. خط دوم سراسری و تندرو شمیران - تهران
در مسیر جاده قدیم شمیران نیز هفته آینده آغاز بکار
خواهد کرد.

هو داری اما کن دود زار تعطیل می کند

شهر تهران باندازه اتومبیل‌هایش، دودکش‌های
آلوده‌کننده هوا دارد. حجم دود خارج شده از
دودکش‌ها کمتر از آلودگی هوا بوسیله اتومبیل‌ها
نست.

برای سالم‌سازی محیط تهران باید حداقل
آبگرم‌مکن پانصد هزار واحد مسکونی، تنور پنج‌هزار
نانوائی، تون‌هزاران گرمابه؛ کوره‌های قنادی،
ریخته‌گری و آهن‌گری گازسوز شود.

واحد سالم سازی و بهسازی محیط تهران
اعلام کرد که به موجب قانون برای کلیه اماکنی که
بمنحوی موجب آلودگی هوا میشوند اخطار خواهد
فرستاد و در صورت لزوم از آنها کار آنها جلوگیری
خواهد شد.

یک میلیون تن کالا در خر مشهر وضع فوق العاده بوجود آورده است

ششصد هزار تن کالا در محوطه گمرک بندر خرمشهر رویهم انباشته است و در نتیجه تراکم کالای بحدی رسیده که حتی جا برای عبور و مرور و ترانزیت نمانده و محوطه بزرگ گمرک خرمشهر نمانده است. علاوه بر این، چهار صد هزار تن کالای دیگر در کاراژها و انبارهای خصوصی بازرگانان خرمشهر وجود دارد و تراکم بیش از حد کالا سبب شده که علاوه بر افزایش نرخ حمل و نقل، بازرگانان با کمبود کامیون مواجه شوند.

کشتی‌های غول پیکر یکی پس از دیگری کالاهای خود را در اسکله‌های عظیم خرمشهر تخلیه می‌کنند و عملیات تخلیه و بارگیری بسرعت انجام میشود.

ترکیه و پاکستان از قرارداد ایران و عراق بگرمی استقبال کردند

آنکارا - خبرگزاری فرانسه - دیشب بدنبال مذاکرات عزیز احمد وزیر امور خارجه پاکستان با مقامات ترکیه اعلامیه مشترکی در آنکارا انتشار یافت. در اعلامیه گفته شده است که عزیز احمد و احسان صبری چاگلاتینگیل موافقت کرده‌اند که مسئله کشمیر و جامو به پیروی از اصل خود مختاری و مفاد قطعنامه‌های سازمان ملل متحد حل و فصل شود.

وزیران امور خارجه دو کشور ضمناً از قرارداد ایران و عراق که به ثبات و صلح منطقه کمک خواهد کرد بگم استیصال کرده اند.